

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Степаненко

Каратэ-до

ВВЕДЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ

Что такое КАРАТЭ ? КАРАТЭ-ДО (КАРА-пустая, ТЭ-рука, ДО-путь) - это искусство ведения рукопашного боя, основанное преимущественно на ударах руками и ногами. Зародившееся на древнем Востоке и прошедшее путь до настоящего времени, оно является эффективнейшей самозащитой без применения какого-либо вида оружия.

Удивительно, что исследование приемов КАРАТЭ, созданных нашими предками и усовершенствованных в длительном изучении и применении, показывают, что эти приемы соответствуют современным научным принципам. Однако дальнейшее усовершенствование всегда возможно.

Толкование значения "пустая рука" имеет не только дословный смысл, но и характер философии Буддизма - ЗЭН: " истолковать (показать) себя пустым ". Мастер КАРАТЭ как боевого искусства - Фунакоши Гичин - избрал именно этот характер значения КАРАТЭ. Он писал : "Как зеркальная поверхность отражает любую точку перед собой, и тихая долина перестает существовать даже от малейшего звука, так и занимающийся КАРАТЭ должен изгнать из своего ума начисто эгоизм и злобу, и добиться взаимодействия всех сил, действуя в направлении последних. Это и является смыслом КАРАТЭ". КАРА - опустошение.

ИСТОРИЯ КАРАТЭ

Истоки КАРАТЭ датируются более, чем тысячелетиями назад. Индийский монах Дхарма, бежавший от гонений в Китай, будучи в монастыре Шао Линь, обучал его учеников методом физической тренировки для развития умения терпеть (выносливости) и физической силы, и перенес эту суровую дисциплину как часть своей религии. Эти методы физических тренировок были в дальнейшем развиты и усовершенствованы, и в то же время были известны как искусство борьбы (драки) Шао Линя. Благодаря своей эффективности, это искусство было нужно монахам монастыря для защиты от набегов вооруженных кочевников. Не имея оружия, монахи Шао Линя нашли способ защитить себя и монастырь, изучая и совершенствуя искусство рукопашного боя, унаследованное от Дхарме.

Впоследствии борьба распространилась по всей территории древнего Китая и всего Востока. Выходцы из Шао Линя, оседая на новых местах, образовывая свои школы, совершенствуя это искусство. Так сложилась целая система, названная позже У-ШУ (европейское название - КУНГ-ФУ).

Далее это искусство перекочевало на остров Окинава, где смешалось с местными видами борьбы и еще более окрепло в результате практического применения. Лорд Кагошима на самом южном окончании о. Киушу в Японии запретил под страхом смерти пользование оружием, поэтому большой подъем развития получили приемы боя ОКИНАВА-ТЭ ("рука Окинавы").

Переходя по наследству - от отца к сыну - боевое искусство древнего Востока постепенно уходило в тайну каждого мастера. Из-за своей смертоносной силы и колоссального эффекта. владеющие этим искусством стали преследоваться властями. Они уходили в горы и там все более и более совершенствовали свое искусство, придавая ему более философский характер. Постепенно ОКИНАВА-ТЭ стало достоянием лишь самураев и знатных династий, которые тщетно хранили секреты боевого искусства, передавая знание его по наследству - от поколения к поколению. По этой причине ОКИНАВА-ТЭ было почти забыто широкими массами людей; лишь самурайские фамилии да немногие, никому не известные старые мастера, навсегда поселившиеся в горах и отрекшиеся от всего мира, бережно хранили тайны могущества этого вида борьбы.

Японской общественности это боевое искусство впервые было показано в 1922 году мастером с Окинавы Фунакоши Гичином, умершим в 1957 году в возрасте 88 лет. Свою борьбу он назвал КАРАТЭ ("пустая рука"). Будучи преподавателем (профессором) колледжа на Окинаве, Фунакоши Гичин был приглашен с лекцией и демонстрациями традиционного боевого искусства Министерством просвещения в

Токио. Его выступления произвели на публику такое впечатление, что он был наводнен просьбами преподавать КАРАТЭ в Токио. Вместо возвращения на Окинаву, Фунакоши начал обучать своему искусству в различных университетах и в Кодокане - центре ДЗЮ-ДО, пока не обосновал в 1936 году ШОТО КАН - величайшую в истории КАРАТЭ школу в Японии.

Японская Ассоциация КАРАТЭ (НИПОН КАРАТЭ КЕКАЙ) была основана в 1955 году Фунакоши как главным инструктором, который по праву был назван Отцом КАРАТЭ. В то время Организация имела всего лишь несколько членов и группу инструкторов, которые изучали КАРАТЭ под руководством старого мастера. Ассоциация была утверждена как корпорация Министерством просвещения в 1958 году. В это же время Ассоциация провела первый Всеяпонский чемпионат по КАРАТЭ; сейчас они проводятся ежегодно, что помогло становлению КАРАТЭ как виду спорта (соревновательного). Имея огромный опыт развития, Ассоциация сейчас насчитывает в своем составе 100. 000 действующих учеников и приблизительно 300 филиалов и клубов КАРАТЭ по всему миру.

Роль КАРАТЭ в современный век огромна. Как практическое средство самозащиты оно широко изучается в частных клубах, а в Японии оно является частью тренировочной программы для полицейских и членов вооруженных сил. Огромное число колледжей сейчас включает КАРАТЭ программу физического воспитания; и вместе с этим растет количество женщин, изучающих его приемы. В Японии и в других странах мира, кроме того, растет популярность КАРАТЭ как соревновательного вида спорта, дающего огромную пользу тренировке ума, воли, физической закалки.

Возникшее и развившееся на Востоке как боевое искусство, оно сохранилось и шагнуло через века, и стало не только высокоэффективным средством самозащиты, но и существует и сейчас как захватывающий соревновательный вид спорта, дающий наслаждение энтузиастам и поклонникам всего мира.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

ЦУКИ ("укол мечем")

УЧИ ("рубка мечем")

ГЕРИ ("удары ногами")

УКЕ ("блоки") Перечисленные выше элементы составляют основные приемы КАРАТЭ. Они являются начальной и конечной целью КАРАТЭ. Эти основные движения усваиваются меньше, чем за 2 месяца; однако в совершенстве изучить их выполнение за такой срок невозможно. Поэтому необходимо практиковаться регулярно, используя максимум концентрации и усилий в выполнении каждого движения. Однако тренировка не достигнет цели, если она неправильно проводится. Если даже изучать технику КАРАТЭ на научной основе, вместе с инструктором и используя правильный график тренировок, все усилия могут быть тщетными, так как тренировка по КАРАТЭ считается научной лишь тогда, когда она ведется на основе правильных физических и физиологических принципов.

ТРЕНИРОВКА КАРАТЭ

Тренировка КАРАТЭ - это сложный физический и психологический комплекс упражнений, требующий полного понимания каждого элемента. Без этого тренировка КАРАТЭ невозможна. - Основной подготовкой, способствующей овладению этого искусства, является психологическая подготовка бойца. Перед каждой тренировкой необходимо прежде всего правильно настроить свою психику и направить свои мысли в нужное русло. Для этого надо сесть на колени, поджав под себя ноги так, чтобы колени были сведены вместе и направлены вперед, пальцы одной ноги лежали на пальцах другой, корпус прямой, плечи расправлены и параллельны полу, руки на бедрах, подбородок слегка приподнят и смотрит вперед, челюсти плотно сжаты, глаза закрыты. При этом тело полностью расслабленно, разум освобожден от посторонних мыслей и всякого рода переживаний. Ваша цель одна - Вы пришли в зал, чтобы что-то с собой унести, чтобы узнать то, что еще не знаете, чтобы научиться тому, что еще не умеете, чтобы превозмочь себя... Иначе тренировка пройдет впустую.

Помните: "как только Вы перестаете грести, Вас относит назад". Эту фразу необходимо повторять про себя по несколько раз в течение всей тренировки, вникая в смысл каждого ее слова.

Для изучения КАРАТЭ необходимо правильно и четко управлять своими мыслями. Чтобы развить в себе такое качество, полезным будет следующее упражнение. Сядьте, как указано выше, расслабьтесь,

забудьте о всех проблемах, тревожащих Вас, представьте, что Вас неудержимо засасывает в болото. Ваше тело наполняется тяжестью. Вы чувствуете это. Организм наливается теплом. Вас начинает медленно тянуть к полу: постепенно опускается голова, плечи, корпус. Наклоняясь вперед, Вы медленно вытягиваете вперед руки. Тяжесть полностью наполняет Ваше тело, Вы целиком прижали свой корпус к коленям, и, до конца расслабившись, как бы обтекаете телом свои колени. Руки вытянуты вперед. И вот Вы полностью погрузились в затянувшее Вас болото; Вы лежите на дне самой трясины, не в состоянии пошевелиться. Но Вам жизненно необходимо вырваться из этого омута. Для этого необходимо резкое движение, сильный рывок, который вытянет Вас на поверхность, но для этого Вам нужно не просто усилие, а сверхсила, которая на первый взгляд Вам не по плечу. Но она есть в Вас и в Вашем сознании, и Вы должны поверить в нее, иначе Вам не выбраться из этой трясины. Чтобы сделать этот спасительный рывок, Вы должны полностью сосредоточиться на нем и, собравши в себе все силы, с резким выдохом (можно даже с выкриком) выпрыгнуть из принятого положения как можно выше. Такое упражнение поможет Вам в овладении умением управлять собой, своими мыслями и чувствами.

На протяжении всей тренировки Вы должны полностью и до конца очистить свой разум от желания показать свою силу, от корыстных побуждений, от злобы, зависти и жестокости. Помните, что КАРАТЭ является искусством самообороны, а не нападения, применяемым в самом исключительном случае, когда Вам или Вашему здоровью грозит опасность. Пытайтесь все конфликты решать мирным путем. Ведь не случайно старые мастера этого боевого искусства говорили, что "настоящий каратэист не тот, кто без страха и колебаний лезет в драку, а тот, кто сможет уйти от драки". Именно уйти, а не убежать.

В бою психологическая подготовка играет одну из самых важных ролей, если не самую важную. Необходимо знать, что в схватке с противником прежде всего нужно победить его психологию, а уж потом вступать с ним в технический контакт с непосредственным применением приемов КАРАТЭ. Ведь победа над противником в психологической схватке - это половина фактической победы в реальном контактном бою.

Во время спарринга или боя постоянно смотрите в глаза противнику, не отрывая своего взгляда ни на мгновение. Этим самым Вы обеспечиваете себе полный обзор всех частей тела противника и всех его движений.

Никогда не переоценивайте и не недооценивайте противника, тем более никогда его не бойтесь.

Не стоит также переоценивать своих возможностей; четко определите их для себя и действуйте согласно им.

Старайтесь как можно меньше отступать от противника, придавая ему уверенности. Помните: "чем дальше Вы отходите от противника, тем ближе он к Вам подходит".

Пропущенные Вами ады противника не только физически поражают Вас, но придают Вашему противнику лишнюю уверенность, которая не в Вашу пользу.

Никогда не утешайтесь временным успехом, нерасхолаживайтесь и не останавливайтесь на достигнутом. Помните, что Ваши возможности неограниченны, и совершенствование всегда реально.

Вот несколько советов для психологической тренировки КАРАТЭ и моральной подготовки к бою и ведения его. Усвоив эти правила, Вы можете переходить к изучению техники КАРАТЭ и методики ведения профессионального рукопашного боя.

ФОРМА, РАВНОВЕСИЕ И ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ

КАРАТЭ является не только спортом, где концентрируются самые благоприятные виды использования человеческого тела или используются принципы из учений физики и физиологии. Все боевые искусства и многие другие виды спорта зависят от правильной формы для эффективности их приемов. В бейсболе хорошая форма необходима для того, чтобы добиться высокой неуязвимости. Фехтовальщик тратит годы для совершенствования движений, чтобы легко увидеть неподготовленного. Отличная форма особенно важна в КАРАТЭ. Все части тела должны взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для поддержания приемов (ударов) при выполнении ГЕРИ или ЦУКИ.

Ученики часто должны стоять на одной ноге в атаке или в защите. Поэтому равновесие приобретает первостепенную важность. Если стопы располагаются далеко друг от друга и, следовательно, с

понижением центра тяжести, ГЕРИ или ЦУКИ получаются сильные. Однако они будут слабыми, если центр тяжести слишком высоко и ступни сближены свыше того, что максимально допустимо. Поэтому, несмотря на то, что устойчивость важна, существуют определенные точки, ближе которых нельзя становиться. Если ученик чрезмерно заботится о равновесии, он может потерять подвижность. Поэтому позиция тела и, следовательно, центр тяжести зависят от разных обстоятельств.

Центр тяжести всегда перемещается. Иногда вес тела поровну распределен между обеими стопами, а иногда он распределяется сторону больше, чем на другую. Когда выполняется ЙОКО-ГЕРИ (удар ногой в сторону), вес полностью перемещается на одну ногу. В этом случае Вы должны твердо стоять на одной ноге, иначе удар или выполнение ГЕРИ может нарушить это равновесие. Однако, если Вы стоите на одной ноге слишком долго, противник может Вас легко атаковать. Поэтому Ваше равновесие должно постоянно перемещаться с одной ноги на другую. Центр тяжести должен быстро перемещаться слева направо и назад, кроме того, Вы должны уклоняться от движений противника или при удобном случае атаковать его. В то же время Вы должны постоянно искать открытия в защите Вашего противника.

Понятие КАРА, как оговаривалось выше, имеет не одно традиционное значение. Одним из них является понятие "центра тяжести", который находится на уровне пупка. Все ГЕРИ и ЦУКИ в КАРАТЭ исходят именно из него, то есть Вы всю Вашу внутреннюю силу, заложенную в КАРА как бы переносите в бьющую руку или ногу. Поэтому в бою рекомендуется руки держать у живота (у КАРА). В таком положении они всегда готовы к нанесению удара или постановки блока, а также находятся в нужном - согнутом - положении, что является немаловажным моментом во время ведения боя, ведь согнутую руку (ногу) гораздо сложнее сломать, чем выпрямленную в суставах.

СИЛА И БЫСТРОТА

Овладение одной лишь мускульной силой не дает превосходства в боевых искусствах, а также в других видах спорта. Эффективное использование силы важно. Примерно силы в любом движении зависят от ряда факторов. Одним из них, наиболее важным, является быстрота. Основные удары ЦУКИ и ГЕРИ в КАРАТЭ достигают своей силы концентрации максимума усилий в момент касания. Эта концентрация сил зависит во многом от быстроты, с которой выполняются приемы. Другим одинаково важным фактором является достижение большой быстроты при увеличении силы. Сила удара ЦУКИ, производимого опытным каратэистом, приблизительно равна 1500 фунтов (680,4 кг). Быстрота - важный элемент в приложении силы, однако можно не добиться ее большого эффекта без хорошего контроля.

Движение основных приемов КАРАТЭ нуждается в тренировках движений не только по медленно движущимся объектам, но и по легким объектам, движущимся с максимальной скоростью. Сильные тренировки и медленные упражнения в поднятии штанги необходимы для тренировки силы, однако не так эффективны в КАРАТЭ, как сила, развивающаяся при шатании бруса или ударов (по макиваре) с большой скоростью. Другим принципом является то, что большая быстрота достигается тогда, когда сила движется по более длинному пути к цели. Например, в ударе ногой колено бьющей ноги сгибается, насколько возможно, и тело перемещается относительно цели так, чтобы нога полностью разогнулась в момент удара. Если удлинить путь ноги к цели, то удар ногой получится сильнее.

Для того, чтобы увеличить силу и быстроту, необходимо тренироваться в ответных атаках на неожиданные и непредвиденные нападения. Такие тренировки вместе с пониманием умения применять динамику движения могут быть средством уменьшения времени реакции.

КОНЦЕНТРАЦИЯ СИЛЫ

ЦУКИ или ГЕРИ будут слабыми, если бить лишь одной рукой или ногой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать силу всех частей тела одновременно. Когда делается ЦУКИ или ГЕРИ, сила движется из центра тела основных мышц к конечностям, окончанию кисти или стопы. Эта сила движется от одной части тела к другой со скоростью приблизительно 0,01 м/с. Все движение от начала до конца продолжается 0,15 - 0,18 сек., если такая скорость движения возможна в правильно выполненном действии. Тренировка способствует тому, что вся имеющаяся концентрируется в ударной точке.

Важно, чтобы различные мышцы и сухожилия держались свободно и расслабленно, позволяя немедленно ответить на изменение обстоятельств. Если мышцы уже напряжены, то их больше нельзя напрячь в момент концентрации. Сила, концентрируемая во время удара, должна мгновенно расслабиться для подготовки к следующему движению. Постоянная тренировка в напряжении и расслаблении тела очень важна для приобретения мастерства в выполнении приемов КАРАТЭ.

РОЛЬ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ

Силу для движения тела дают мышцы. Всесторонне натренированные, мощные и эластичные мышцы - вот, что необходимо в КАРАТЭ. Даже если ученик имеет большой опыт в теории КАРАТЭ и знает принципы динамики движений, его прием будет слабым, если его мышцы не будут достаточно сильны и крепки. Поэтому необходима постоянная тренировка в укреплении и усилении мышц тела. Если тренировка в КАРАТЭ ведется по-научному, очень важно знать, какие мышцы участвуют в различных частях движения приема. Когда отрабатывается новый прием, ученики одновременно используют необходимые мышцы или мышцы, которые в действительности мешают выполнению приема. Поэтому начинающие должны внимательно следовать советам своего учителя. Когда нужные мышцы действуют полностью и гармонично, прием получается сильным и эффективным. С другой стороны, если действуют ненужные мышцы, результатом является в крайнем случае потеря энергии, и, что хуже всего, неэффективный прием.

Наконец, важна быстрота мышечной концентрации, потому-что сильное напряжение мышц производит силу.

РИТМ

Важным элементом в выполнении приемов в боевых искусствах и других видах спорта является ритм. Правильное применение серии движений в любом виде спорта невозможно без ритма. Также есть ритм, необходимый для движений атлета, более того запутанный и непохожий, так называемый музыкальный ритм. Для изучающего КАРАТЭ правильный ритм в обоих случаях: в основных приемах и еще больше в продвинутом спарринге (КУМИТЭ). Ритм особенно важен в выполнении официальных упражнений (КАТА). Вы должны хорошо подготовиться, чтобы чуть раньше, чем надо, выполнить 3 наиболее важных элемента, применяя силу в свое время, контролируя быстроту в приемах и от приема к приему, и плавно перемещая тело от одного приема к следующему. Эти требования неосуществимы без ритма. КАТА, выполненное лицом, продвинушемся в КАРАТЭ, мощное, ритмичное и, следовательно, красивое.

ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ (ВЫБОР ВРЕМЕНИ, СВОЕВРЕМЕННОСТЬ)

Правильное чувство времени крайне важно в выполнении приемов. Если чувство времени недостаточно, не развито, прием может не получиться. Удар ГЕРИ или ЦУКИ, направленный в цель либо слишком рано, либо слишком поздно, часто безрезультатен. Начинать прием сперва важно в любой рассчитанный промежуток времени. Начиная свое движение более эффективно, игроки в бейсбол и гольф тренируют свой размах, обрабатывая его. Однако не имеется удобных случаев для отработки подобных размахов в КАРАТЭ, где исход схватки решают мгновения. Недостаток в чувстве времени может быть губительным.

Атака в КАРАТЭ должна начинаться рукой или ногой из обычной готовой позиции или защитной. Очевидно, рука или нога (стопа) должна всегда располагаться так, чтобы приемы можно было легко и быстро применить. Немедленно после применения приема она должна возвращаться в свою прежнюю позицию, готовясь для следующего движения. Кроме того, на всем продолжении этого движения тело должно держаться расслабленно, однако настороженно, с мышцами, полными энергии и готовыми для любого случая.

НИЗ ЖИВОТА И БЁДРА

Тренеры современного спорта подчеркивают постоянно роль бедер в доставке максимума силы в любое движение. Например, они говорят : "Бейте Вашими бедрами" или "Бросайте Вашими бедрами", или "Поддайте Вашими бедрами". В Японии Танден приобретает важность сразу же после начала обучения. Учителя боевых искусств и учителя других искусств и дисциплин постоянно подчеркивают важность Танден в достижении мастерства. Эта область особенно подчеркивается потому, что там сосредоточен чувствительный человеческий дух, и что эта область обеспечивает основные силы и равновесие.

Танден в действительности есть площадь позади пупка в центре тела. Если встать прямо, центр тяжести располагается точно там (КАРА). Если стойка в КАРАТЭ правильная, центр тяжести находится в Танден. Правильная стойка дает возможность ученику правильно уравновесить верхнюю и нижнюю части своего тела, приводит в гармоничное взаимодействие его мышцы и дает минимальную потерю энергии.

Если сила концентрируется в Танден, она, как струя, вливается в выполнение приемов КАРАТЭ; кости таза и голени крепко поддерживают бедра и туловище при повороте. Эта мощная цепкая поддержка позволяет выполнить сильные приемы. Центр тела, то есть низ области живота и бедер играет большую роль в различных движениях КАРАТЭ. Следовательно, нужно стараться делать ЦУКИ, ГЕРИ и УКЕ, бедрами помогая им.

П О З И Ц И И СТОЙКИ И ПОЗЫ

1. Важность правильной формы.

Если телу не хватает равновесия и устойчивости, атакующие и защитные приемы становятся неэффективными. Умение защищаться против атаки в любом положении в большей степени зависит от поддержания правильной формы. Стойки в КАРАТЭ главным образом различаются позицией нижней части тела. Сильные, твердые, правильные и отлично проведенные приемы должны выполняться лишь из сильной (крепкой) и устойчивой основы (базы). Верх тела должен держаться крепко на этой сильной базе, спина должна быть прямой или перпендикулярной к земле. Несмотря на то, что эффективная атака невозможна из сильной стойки, ее меняют только лишь перед атакой. Если ученик концентрируется слишком много на твердой и устойчивой стойке, он может потерять подвижность.

2. Требования к хорошей стойке.

В добавление к выше сказанному следующие пункты близко связаны в развитии хорошей стойки. Ученик должен:

- удерживать равновесие при выполнении нападающих и защитных приемов;
- вращать свои бедра плавно при выполнении приема;
- выполнять приемы с возможно большей скоростью;
- следить, чтобы мышцы, используемые в атаке или защите, работали всегда гармонично.

Поэтому первейшим условием является создание сильной и устойчивой базы. Из этой базы все части тела должны работать гармонично, как одно целое. Другими словами, ноги, туловище, руки и кисти должны контролироваться индивидуально, однако, в то же время, работать вместе, как одно целое.

Также важно, чтобы мышцы, необходимые для выполнения различных приемов, полностью отзывались и чтобы они не использовались, находясь в расслабленном состоянии. Если Ваша стойка неправильна, гармоничное взаимодействие Ваших мышц отсутствует, и Ваши приемы менее эффективны. Плохая форма приводит к невозможности использовать (применить) мышцы в движении, часто работают мышцы, которые мешают точному, быстрому и сильному движению. Сильные, правильные приемы зависят от их проведения на твердой базе. Чувствительный контроль необходим в КАРАТЭ, а он возможен только при устойчивой и правильной стойке.

Многие ученики КАРАТЭ имеют лишь неполное знание стоек. Многие не знакомы с различными их разновидностями. Даже в случае отдельной стойки имеются реальные развития в ее формах в разное время. Например, форма какой-то стойки различна в готовой позиции и в позиции, из которой в данное время выполняется прием. Форма стойки немедленно после приема меняется на противоположную, отличающуюся от предшествующей второй. Имеются легкие изменения в каждой стадии, хотя форма остается такой же самой.

Общие представления об определенной стойке для отдельного случая чужды КАРАТЭ. Различные стойки выбирают, глядя на обстоятельства. Однако она должна быть естественной и предоставлять возможность для неограниченных движений во всех направлениях и принятии другой позиции. Несколько конкретных примеров помогут понять выше сказанное. В ЗЕНКУТСУДАЧИ (передняя стойка) имеются важные отличия между стойкой подготовительной для применения приема и той же стойкой в момент проведения приема. В первом случае колено впереди стоящей ноги должно быть согнуто, мышцы в бедрах

и икрах обеих ног расслаблены, позволяя гибкое и быстрое движение ими. Однако в момент проведения (выполнения) приема мышцы ног должны напрячься, закрепляя положение ног на грунте и давая силу движению. К тому же в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ и НЕКОАШИ-ДАЧИ (стойка кошки) позицию следует принимать не такую низкую, потому что мышцы становятся напряженными, не гибкими или тугими (жесткими). Если это бывает, то невозможно двигаться быстро, когда это необходимо.

Вредным для развития начинающих является то, что вместо концентрации на основной тренировке они пытаются имитировать стойки, используемые продвинувшимися учениками. Продвинувшиеся могут стоять чуть неправильно, с бедрами в сравнительно высокой позиции. Однако они могут изменить стойку в положение очень сильное и устойчивое, понизив бедра. Для новичка трудно копировать эти изменения, и, если рассудить, то продвинувшиеся ученики потратили более долгое время на их отработку. Если начинающие стоят подобно продвинувшимся, они теряют свое равновесие во время концентрации приема. Помните, что кроме устойчивости в готовой или защитной позиции, стойка должна быть достаточно сильной и устойчивой против толчков, случающихся при выполнении приемов. Стойки меняются, согласуясь с направлением движения и вида применяемого приема. Исчерпывающее изучение у наших предков дало несколько стоек, которые являются основой современного КАРАТЭ.

Ознакомимся со следующими стойками отдельно.

3. Стойки в КАРАТЭ можно разделить на три группы: а) естественные (информационно-внимательные) позиция, называемая ШИЦЕН-ТАЙ;

б) защитные;

в) боевые (наступательные).

Для того, чтобы научиться их различать и знать, в какой момент боя какую стойку необходимо принять, рассмотрим подробно основные стойки КАРАТЭ.

Указанная выше позиция ШИЦЕН-ТАЙ включает в себя следующие стойки: МУСУБИ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка (стопы развернуты наружу, пятки вместе);

ХЭЙСОКУ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка (стопы вместе);

ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка (стойка с расслабленными ногами);

ТЭИДЗЕ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка (Т-стойка);

ХЭЙКО-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка (параллельная стойка).

Остальные стойки относятся к защитным и боевым (наступательным). Это:

ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ - передняя наступательная стойка;

КОКУТСУ-ДАЧИ - задняя оборонительная стойка;

КИБА-ДАЧИ - стойка с широко расставленными ногами (стойка всадника);

ШИКО-ДАЧИ - квадратная стойка;

ФУДО-ДАЧИ - укоренившаяся стойка;

НЕКО-АШИ-ДАЧИ - кошачья стойка (НЕКО - кошка);

САНЧИН-ДАЧИ - стойка стекла в часах; ХАНГЕТСУ-ДАЧИ - полулунная стойка;

РЕНОДЗЕ-ДАЧИ - L-стойка.

Помимо этих основных стоек в КАРАТЭ есть также и производные из них стойки такие, как, например, СОЧИН-ДАЧИ, КАМАЕТЭ-ДАЧИ и т.д.

Каждая стойка предназначена для определенной цели. Следовательно, прогресс в изучении может быть медленным, если новички не придерживаются строгих правил и принципов в форме каждой стойки. Непозволимая форма любой стойки портит ее так, что трудно отличить одну стойку от другой. Поэтому необходимо оказывать строгое внимание к требованиям каждой стойки.

Определенные методы тренировок полезны в изучении стоек. Например, полезно держаться в той же самой стойке с напряжением долгое время.

Другой метод: попеременно напрягать и расслаблять мышцы с короткими промежутками во время держания стойки. Последний метод также помогает развитию координации и развивает чувство, необходимое для правильного сосредоточения приема. При изучении стойки полезно практиковаться в наступательных и оборонительных приемах, которые лучше всего идут из этой стойки.

4.Позиция ШИЦЕН-ТАЙ.

В позиции ШИЦЕН-ТАЙ все тело должно быть расслабленно, однако бдительное, готовое для возможного движения. Не имеется особых намерений, однако из естественной позиции может быть быстро принята позиция атаки или защиты. Поэтому колени должны быть расслабленны и подвижны (гибки), и вес тела равномерно распределен между обеими ногами. Позиция тела и ступней изменяется в различные формы ШИЦЕН-ТАЙ, однако принцип бдительного расслабления - общий.

Стойки в ШИЦЕН-ТАЙ: ХЭЙСОКУ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка готовности - стопы параллельны так, чтобы они касались друг друга; колени выпрямлены, но не напряжены.

МУСУБИ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка готовности - во всех отношениях подобна ХЭЙСОКУ-ДАЧИ, кроме того, что стопы развернуты наружу на 45 градусов, пятки вместе.

ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка готовности - стойка с расставленными ногами; эта стойка, возможно, более естественная и удобная, чем все остальные стойки в позиции ШИЦЕН-ТАЙ; для ее выполнения необходимо стопы поместить так, чтобы пятки разделялись дистанцией, приблизительно равной ширине бедер, а пальцы были развернуты в стороны-наружу на 45 градусов; одна нога не должна быть впереди другой; прямая линия разрезает пополам обе пятки.

ХЭЙКО-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка готовности - параллельная стойка, подобная ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ, однако в этой стойке стопы параллельны друг другу.

УЧИ-ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка готовности - обратная стойка с расставленными ногами, для принятия которой стопы необходимо расположить так, чтобы пятки находились отдельно друг от друга, как в ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ и ХЭЙКО-ДАЧИ, на ширине бедер, однако стопы развернуты вовнутрь на 45 градусов.

ТЭИДЗЕ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка готовности - Т-стойка - стопы в этой стойке расположены приблизительно в форме буквы "Т" сзади стоящей стопой - вершиной "Т"- повернутой слегка вовнутрь; дистанция - около 30 см - отделяет пятку впереди стоящей ноги от подъема сзади стоящей; в случае, когда правая нога находится впереди, эта позиция называется МИГИ-ТЭИДЗЕ-ДАЧИ (правосторонняя "Т"-стойка (МИГИ - правый, вправо, правосторонний)), когда же впереди находится левая нога, то эта позиция называется ХИДАРИ-ТЭИДЗЕ-ДАЧИ (левосторонняя "Т"- стойка (ХИДАРИ - левый, влево, левосторонний)); соответственно, термины: МИГИ-ШИЦЕН-ТАЙ и ХИДАРИШИЦЕН-ТАЙ, что означает " правосторонняя естественная позиция" и "левосторонняя естественная позиция".

РЕНОДЗЕ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка готовности - L-стойка - стопы образуют латинскую букву "L" так, что линия, приблизительно пересекающая фронт, проходит рядом с задней частью сзади стоящей ноги (стопы); стойка РЕНОДЗЕ-ДАЧИ, так как она является несимметричной стойкой, предусматривает аналогично ТЭИДЗЕ-ДАЧИ положения МИГИ и ХИДАРИ, т.е. правосторонняя "L"-стойка называется МИГИ-РЕНОДЗЕ-ДАЧИ, а левосторонняя - ХИДАРИ-РЕНОДЗЕ-ДАЧИ.

5.Боевые, наступательно-боевые и защитные стойки.

Следующие стойки являются оптимальными вариантами положения бойца во время ведения нападения или защиты в бою. Каждая из ниже указанных стоек основана на физиологических принципах устойчивости и неуязвимости, проработана и усовершенствованна на протяжении длительного изучения нашими предками за всю историю развития КАРАТЭ.

ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ - передняя наступательно-боевая стойка (ЗЕН - вперед).

Общее рассмотрение: Конечно, имеется большое количество расстояний между впереди стоящей и сзади стоящей ногами. Чтобы правильно принять стойку ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, необходимо опустить прежде всего бедра, затем согнуть колено впереди стоящей ноги так, чтобы и колено, и пальцы этой ноги находились на одной прямой вертикальной линии, перпендикулярной грунту; при этом стопа направлена вперед и слегка вовнутрь. Сзади стоящая нога полностью выпрямлена и отведена в сторону на дистанцию от линии, на которой расположена впереди стоящая нога, равную ширине бедер, а расстояние между стопами должно быть равно одной голени плюс три-четыре кулака. Корпус можно направить либо прямо вперед, либо в ХАНМИ (полуфронтальная позиция) и держать прямо, т.е. необходимо сохранять спину прямой и в вертикальном положении. В позиции ХАНМИ бедра и плечи держите под углом 45 градусов к

фронту, однако лицо смотрит вперед, взгляд в глаза противнику. Передняя стойка - сильна и особенно эффективна тогда, когда сила должна двигаться вперед; в ней можно блокировать атаки спереди, в то же время она также является сильной позицией для атаки цели, находящейся впереди.

Специфические пункты для запоминания: 1. Держите дистанцию, равную приблизительно 90-95 сантиметрам; держите ширину между ступнями, равную ширине бедер.

2. Стяните лодыжки и колени обеих ног и держите подошвы стоп твердо в контакте с грунтом.

3. Направьте стопу впереди стоящей ноги слегка вовнутрь; поверните стопу сзади стоящей ноги на 45 градусов в сторону-наружу.

4. Поместите колено впереди стоящей ноги в такую позицию, чтобы вертикальная линия спускалась из его центра точно к основанию пальцев (КОШИ).

5. Распределите вес тела так, чтобы впереди стоящая нога была загружена на 60%, а сзади стоящая, - соответственно, на 40% общего веса тела; центр тяжести таким образом расположен ближе к впереди стоящей ноге (столе).

Стойка ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ является несимметричной стойкой, поэтому она предусматривает варианты правосторонней позиции (МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ) и левосторонней (ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ). Переход из МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ в ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ осуществляется плавным, но быстрым движением, подтягивая сзади стоящую ногу (в данном случае - левую) к впереди стоящей (правой) по дуге, не отрывая ее от грунта и не выпрямляя; затем, продолжая эту дугу, вынести эту же (левую) ногу вперед и в сторону так, чтобы Вы, только переместив массу на эту ногу, сразу же приняли положение ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ. Аналогично производится переход из ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ в МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ. Таким образом можно перемещаться вперед и назад. Однако, чтобы развернуться в сторону, движение несколько видоизменяется, а именно, движущаяся нога идет не вперед, а в нужную Вам сторону.

Чтобы развернуться в стойке ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ на 180 градусов, существует два вида разворота - большой и малый. Большой разворот исключает смену положения МИГИ и ХИДАРИ, однако малый разворот эту смену предусматривает. Т.е. для того, чтобы выполнить большой разворот на 180 градусов в позиции ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, нужно завести впереди стоящую ногу по окружности назад так, чтобы при развороте на подошвах стоп вокруг своей оси Вы оказались в том же положении ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, но развернутыми на 180 градусов. Малый разворот вокруг своей оси заключается в переносе сзади стоящей ноги в сторону-вовнутрь, после чего остается только развернуться на подошвах стоп на 180 градусов, в результате чего Ваше положение в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ сменится, т.е. если Вы первоначально стояли в позиции МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, то после разворота Вы примите положение ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, и наоборот.

Однако эти развороты не ограничены углом в 180 градусов. Таким образом можно развернуться в любой нужный Вам угол. Все зависит от того, куда Вы занесете движущуюся ногу. Это и определит величину угла разворота.

Изучение движений из ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ начинайте неспеша, подетально, однако в бою эти движения должны осуществляться резко и с максимальной быстротой, чтобы не дать противнику разгадать и предвидеть конечную цель Ваших действий. В процессе отработки перемещений используйте приемы атаки и защиты. Это поможет Вам в освоении техники единства движений во время схватки и владения своим телом как единым целым.

КОКУТСУ-ДАЧИ - задняя защитно-боевая стойка (КО - назад, задний). Общее рассмотрение: Держа бедра низко, согните колено сзади стоящей

ноги и вытяните впереди стоящую ногу вперед, но не выпрямляйте ее. Стопы между собой образуют прямой угол, а пятки находятся на одной линии. Тазобедренный сустав, колено и наружное ребро стопы сзади стоящей ноги находятся в одной вертикальной плоскости, параллельной фронту. Эта стойка является идеальной позицией, из которой блокируются атаки, идущие спереди, а затем, переменив ее на ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, производится немедленная контратака.

Специфические пункты для запоминания: 1. Расставьте стопы обеих ног на расстоянии около 80-90 см и поместите стопу сзади стоящей ноги в такое положение, чтобы ее пятка пересекла линию, проведенную вдоль через середину стопы впереди стоящей ноги, т.е. одна стопа - впереди, другая - сзади.

2. Согните щиколотку сзади стоящей ноги и держите низ стопы устойчиво на грунте; пятку впереди стоящей стопы поместите на грунт.

3. Направьте впереди стоящую стопу прямо вперед; поверните сзади стоящую стопу вбок, однако натяните ее слегка вперед или вовнутрь; при этом щиколотка ее образует прямой угол по отношению к другой стопе (впереди стоящей).

4. Напрягите колено сзади стоящей ноги насколько возможно - так, чтобы вертикальная линия опускалась из колена в точку, находящуюся впереди пальцев стопы (КОШИ) на расстоянии одного кулака; сохраняйте наружное напряжение в колене для придания силы стойке.

5. Переместите центр тяжести так, чтобы на сзади стоящую ногу приходилось 70%, а на впереди стоящую - 30% веса тела.

Перемещение из этой стойки сходно с перемещением из стойки ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, однако для разворота на 180 градусов вокруг своей оси достаточно только развернуться на стопах, так как пятки стоп расположены на одной прямой линии, перпендикулярной фронтальной.

Стойка КОКУТСУ-ДАЧИ не является симметричной стойкой, поэтому она, как и ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, предусматривает положения МИГИ и ХИДАРИ.

КИБА-ДАЧИ - стойка с широко расставленными ногами ("стойка всадника"; КИБА - всадник)

Общее рассмотрение: Для хорошего выполнения КИБА-ДАЧИ согните колено, держа верх тела перпендикулярно к грунту, и передняя плоскость тела смотрит вперед. Эта позиция похожа на ту, когда человек сидит верхом на лошади. КИБА-ДАЧИ является сильной по отношению к сторонам, и используется, когда применяются приемы, направленные в сторону. Например, ЕМПИ-УЧИ (удар локтем) или УРАКЕН-УЧИ (удар тылом кулака) выполняются из этой позиции.

Специфические пункты для запоминания: 1. Держите верх тела в стойке перпендикулярно к грунту и не отклоняйте его вперед или назад, иначе нарушается устойчивость.

2. Напрягайте стопы вовнутрь для преодоления их склонности повернуться наружу, т.е. стопы Ваших ног должны быть параллельны друг другу.

3. Конечно, необходимо, чтобы подошвы стоп крепко стояли на грунте, и колени были разведены в стороны.

4. Согните щиколотки и колени так, чтобы последние оставались в правильном положении.

5. Держите бедра низко; если колени выпрямлены, бедра поднимаются вверх.

6. Держите ягодицы напряженно, однако препятствуйте их подаче назад; если это имеется, верх тела наклоняется вперед.

7. Расстояние между стопами держите приблизительно равным 90-95 см - две ширины плеч.

8. Вес тела равномерно распределен на обе стопы, а центр тяжести находится прямо напротив середины линии, соединяющей пятки стоп.

Передвижения из стойки КИБА-ДАЧИ осуществляется только в стороны путем заноса одной ноги за другую. При этом необходимо знать, что все перемещения из любых стоек должны производиться на одном уровне (высоте).

САНЧИН-ДАЧИ - стойка стекла в часах.

Общее рассмотрение: Правая стопа недалеко позади левой так, что воображаемая горизонтальная линия проходит сзади пятки левой стопы и перед большим пальцем правой. Оба колена должны быть согнутыми и повернуты вовнутрь. Как и в предшествующих стойках, держите верх тела перпендикулярно к грунту и напрягите живот. Несмотря на относительно узкую позицию стоп, эта стойка создает сильную основу для защитных приемов. Из этой стойки легко можно перейти в другую стойку, а также и в любом направлении. Колени в САНЧИН-ДАЧИ согнуты и сведены вовнутрь, в противоположность КОКУТСУ-ДАЧИ и КИБА-ДАЧИ, где они напрягаются в направлении наружу.

Специфические пункты для запоминания: 1. Поместите стопы на расстоянии, приблизительно равном ширине бедер; держите пятку впереди стоящей стопы на одной линии с большим пальцем сзади стоящей.

2. Направьте стопы вовнутрь под углом 45 градусов, т.е. они образуют между собой прямой угол.

3. Согните колени так, чтобы вертикальные линии, опущенные из каждого колена, доходили до точек, находящихся прямо перед большими пальцами стоп на расстоянии одного кулака.

4. Напрягите щиколотки и сожмите колени вовнутрь; особенно заботьтесь об узких коленях, потому что стопы расположены относительно узко.

5. Напрягите мышцы внутренних частей бедер и ягодиц.

6. Конечно, проекция центра тяжести находится на середине отрезка прямой между стопами; вес тела, следовательно, распределяется равномерно между обеими ногами.

Стойка САНЧИН-ДАЧИ также очень эффективна для отработки ударов и блоков руками в период тренировки.

ШИКО-ДАЧИ - квадратная боевая стойка.

Общее рассмотрение: Стойка ШИКО-ДАЧИ отличается от стойки КИБА-ДАЧИ только тем, что стопы повернуты наружу на 45 градусов и бедра опущены ниже. Вертикальная линия опускается из центра тяжести в точку, лежащую на середине отрезка между стопами. Остальные моменты этой стойки такие же, как и в стойке КИБА-ДАЧИ.

ХАНГЕТСУ-ДАЧИ - полулунная стойка.

Общее рассмотрение: ХАНГЕТСУ-ДАЧИ - стойка между ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ и САНЧИН-ДАЧИ. Положение стоя почти одинаковое, как и в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, однако расстояние между стопами в ХАНГЕТСУ-ДАЧИ короче. Метод напряжения коленей вовнутрь, однако, сходен с САНЧИН-ДАЧИ. Эта стойка пригодна и для атаки, и для защиты, однако более благоприятна для защиты. ХАНГЕТСУ-КАТА (полулунные официальные упражнения) передают (выражают) ритмическое чувство.

ФУДО-ДАЧИ - укоренившаяся стойка.

Общее рассмотрение: Эта стойка еще известна как СОЧИН-ДАЧИ. Это комбинация ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ и КИБА-ДАЧИ. ФУДО-ДАЧИ является устойчивой и сильной стойкой, создавая впечатление глубоко укоренившегося дерева. Только изменением направления, в котором смотрят стопы, из этой стойки можно повернуться в КИБА-ДАЧИ. В ФУДО-ДАЧИ оба колена должны быть согнуты в одинаковой степени. ФУДО-ДАЧИ является эффективной для борьбы блокирования сильной атаки и прodelывания немедленной контратаки. В этой стойке необходимо напрячь силы в коленях наружу и равномерно распределить вес тела между обеими ногами.

НЕКО-АШИ-ДАЧИ - кошачья стойка (НЕКО - кошка)

Общее рассмотрение: Чтобы принять стойку НЕКО-АШИ-ДАЧИ, начните из КОКУТСУ-ДАЧИ возвращать впереди стоящую стопу, пока пятка не поднимется, и основание стопы будет слегка касаться грунта. Поверните колено впереди стоящей ноги слегка вовнутрь так, чтобы бедро защищало пах. Направьте сзади стоящую стопу вперед на 45 градусов и согните колено. Переместите большую часть веса тела (90%) на сзади стоящую ногу. Эта форма применяется, когда хотите отступить и сделать ловкие (проворные) движения тела. Например, использовать НЕКО-АШИ-ДАЧИ, когда движетесь вне досягаемости атаки противника, а затем контратакуете впереди стоящей ногой. Это очень упругая (эластичная) стойка. НЕКО-АШИ-ДАЧИ дает впечатление сжимающейся кошки, готовой прыгнуть. Ее часто можно увидеть в вольной форме спарринга - ДЗИУЙЮ-КУМИТЭ.

Устойчивость стойки в большей степени зависит от площади, заключенной внутри ее основы. Например, КОКУТСУ-ДАЧИ более устойчива, чем НЕКО-АШИ-ДАЧИ, а ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ обеспечивает большую устойчивость, чем КОКУТСУ-ДАЧИ. Это потому так, что площадь базы КОКУТСУ-ДАЧИ больше, чем у НЕКО-АШИДАЧИ, площадь базы ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ больше, чем у КОКУТСУ-ДАЧИ. Однако надо также учитывать положение центра тяжести. Если он понижается, устойчивость увеличивается. Поэтому стойки, в которых бедра располагаются относительно низко, устойчивее, чем стойки, в которых бедра располагаются высоко, потому что величина их базы большая, и центр тяжести в этих позициях расположен низко. Детали стойки увеличивают или уменьшают

устойчивость, так как центр тяжести поднимается или опускается. Поэтому ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ будет более устойчива, если бедра низко и менее - если высоко.

Другим является то, что тело более устойчиво на обеих ногах, чем на одной. Например, САНЧИН-ДАЧИ сильнее, чем ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ или НЕКО-АШИ-ДАЧИ потому, что в первой используются обе ноги как база, в то время как в двух последних большей частью используется лишь одна нога. Правильная стойка (нужная) применяется в зависимости от ситуации. Нет ни одной стойки, которая была бы пригодна для всех случаев.

6. Тренировка стойки.

После краткого изложения основных пунктов начинайте тренировки в правильном применении стойки. Лучшим методом является принятие одной стойки, а затем движение в родственные стойки в повороте без поднятия стопы. Конечно, бедра нельзя поднимать вверх или вниз, когда из одной стойки переходим в другую. Держите Ваши кисти на бедрах в продолжении этих движений.

ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ: а) примите ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ или ШИЦЕН-ТАЙ, кисти рук на бедрах;

б) скользите правой стопой вперед и примите позицию МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ; делайте это так, чтобы Ваша стопа слегка оставалась в контакте с грунтом; вообразите, что лишь толщина листа бумаги отделяет Вашу подошву от грунта;

в) возвратите правую стопу в прежнюю позицию и снова примите ШИЦЕН-ТАЙ;

г) скользите левой ногой перед собой вперед и примите ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ;

д) возвратитесь в прежнюю позицию движением стопы назад;

е) скользите правой стопой на шаг назад и примите ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ;

ж) возвратитесь в ШИЦЕН-ТАЙ;

з) скользите левой стопой на шаг назад и примите МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ;

и) вернитесь в ШИЦЕН-ТАЙ;

к) скользите левой стопой влево, повернув тело влево, и примите позицию ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ;

л) вернитесь в ШИЦЕН-ТАЙ;

м) скользите правой стопой вправо, повернув тело вправо, и примите позицию МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ;

н) вернитесь в ШИЦЕН-ТАЙ.

НЕКО-АШИ-ДАЧИ: практикуйтесь двигаться в НЕКО-АШИ-ДАЧИ во всех направлениях, как в случае КОКУТСУ-ДАЧИ. Однако, когда двигаете правую стопу назад в НЕКО-АШИ-ДАЧИ, отодвигайте левую стопу лишь на половину шага, поднимите пятку. Возвращаясь в ШИЦЕН-ТАЙ, сначала верните левую стопу в прежнюю позицию, а затем двигайте правую стопу. Эти принципы применять, когда движетесь в обратную сторону тела.

КИБА-ДАЧИ: а) примите ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ или ШИЦЕН-ТАЙ с кистями на бедрах;

б) переставьте левую стопу на место, передвигая бедра вправо, и скользите правой стопой вправо; лицо направленно вперед, и примите КИБА-ДАЧИ;

в) вернитесь в ШИЦЕН-ТАЙ;

г) поставьте правую стопу на место, передвигая бедра влево, и скользите левой стопой влево; лицо направленно вперед, примите КИБА-ДАЧИ;

д) вернитесь в ШИЦЕН-ТАЙ.

КОКУТСУ-ДАЧИ: а) примите ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ или ШИЦЕН-ТАЙ с кистями рук на бедрах;

б) скользите правой стопой вперед и примите МИГИ-КОКУТСУ-ДАЧИ;

в) возвращая правую стопу назад, примите ШИЦЕН-ТАЙ;

г) скользите левой стопой вперед и примите ХИДАРИ-КОКУТСУ-ДАЧИ;

д) возвращая левую стопу назад, примите ШИЦЕН-ТАЙ;

е) скользите левой ногой на шаг назад и примите МИГИ-КОКУТСУ-ДАЧИ;

ж) вернитесь в ШИЦЕН-ТАЙ;

з) скользите правой ногой на шаг назад и примите ХИДАРИ-КОКУТСУ-ДАЧИ;

и) вернитесь в ШИЦЕН-ТАЙ;

к) скользите левой стопой влево, повернув тело влево, и примите ХИДАРИ-КОКУТСУ-ДАЧИ;

л) вернитесь в ШИЦЕН-ТАЙ;

м) скользите правой стопой вправо, повернув тело вправо, и примите МИГИКОКУТСУ-ДАЧИ;

н) вернитесь в ШИЦЕН-ТАЙ.

7.Тренировка стоек в непрерывном движении.

Когда движетесь, держите бедра на одном уровне и слегка скользите стопой по грунту. Практикуя движение, сначала делайте 5 шагов вперед, а затем повернитесь и сделайте 5 шагов в обратном направлении. Конечно, можно отступать назад вместо поворота, практикуясь в движении от атаки.

ВЛИЯНИЕ СИЛЫ В БЕДРАХ

Разрушительная сила в КАРАТЭ порождается при повороте тела, а особенно при вращении бедер. В проделывании удара КАРАТЭ, как и в ударах бейсбола или гольфа (по мячу), плавное, быстрое вращение бедрами на одинаковом уровне важно для эффективного приложения силы. Нельзя делать удар одной лишь силой руки и плеча. Сила создается при вращении бедер и передается к позвоночнику, а затем к мышцам груди и плечей, и, наконец, в руку и кулак. Быстрота удара увеличивается, если кулак движется вперед с полным выпрямлением локтя. Если эти пункты соблюдены, кулак бьет в цель с максимальной силой.

Итог вращения бедер зависит от длины движения к краю тела, а также от вращения по оси и создания большого и быстрого движения к ее наружной плоскости. В ударе КАРАТЭ туловище служит осью. Мышцы живота и бока играют основную роль во вращении бедер. Однако сила мышц бедра также способствует ровному, сильному движению бедра. Чтобы мышцы боков тела были всегда готовыми к немедленному вращению бедер, держите их расслабленными.

Для увеличения силы и быстроты удара вращайте бедра резче. Постепенная тренировка увеличивает резкое, энергичное вращение бедра. Помните, что бедра могут вращаться даже слишком резко. Поворот бедер производит передачу силы, необходимой для сильных приемов. Поэтому большая практика должна дать хорошие движения бедра, точно так же, как и при тренировке движений руки. Нельзя овладеть сразу правильным вращением бедер. Необходима постоянная практика и правильное исполнение. Упорно добивайтесь цели вопреки монотонным тренировкам. Изучайте теорию, однако это лишь начальный пункт изучения КАРАТЭ

1.Вращение бедер - важный фактор. а) вращайте бедра одним непрерывным движением, следя за тем, чтобы за все время поворота они оставались на одном и том же уровне, однако одно бедро не должно быть ниже другого;

б) поворачивайте плечи в то же время, что и бедра; не поворачивайте плечи первыми или вторыми во время поворота бедер;

в) когда вращаете бедра, не отклоняйтесь вперед, вытягивая ягодицы назад; держите туловище перпендикулярно к земле;

г) вращайте бедра все время в горизонтальном плане на всем протяжении поворота;

д) вращайте бедра полностью до конца, в конце движения поверните заднее бедро вокруг до тех пор, пока его передняя поверхность не будет смотреть прямо вперед.

2.Вращение бедер - метод тренировки. а) примите ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, кисти на бедрах, лицо смотрит вперед; выпрямите локти в сторону-наружу и обратите большие пальцы кисти в направлении позвоночника, расслабьте плечи, наблюдая, чтобы они не были подняты; думайте о низе живота как о центре силы; поверните грудь наружу; надавливайте на подвздошные кости вперед и вверх большими пальцами кистей;

б) примите ХАНМИ (полуфронтальную позицию); без изменения позиции стоп, коленей и уровня бедер вращайте бедра на 45 градусов в сторону, выполните движение медленно, следя, чтобы бедра передвигались по правильному пути; верх тела должен вращаться с движением бедер;

в) лицо смотрит вперед; поверните тело так, чтобы оно смотрело вперед, вращая ровным движением на одном уровне; в момент окончания движения напрягите, предварительно расслабив, мышцы живота и груди; одновременно полностью напрягите мышцы сзади стоящей ноги;

г) примите ХАНМИ; расслабьте мышцы и повернитесь в полуфронтальную позицию, двигая бедра ровно и на одном уровне; способом, приведенным выше, двигайтесь из фронтальной позиции в ХАНМИ и назад, повторяя это действие многократно; как только Вы привыкните, постепенно увеличивайте быстроту и силу движения.

Также важно тренировать это движение в ответ на команду, сохраняя ритм.

3. Поворот бедер - тренировка.

Поворачивайте бедра многократно, как вроде бы винт ввинчивается в землю. Это движение имеет первостепенную важность в продвинутых (высоких) ступенях КАРАТЭ. Поэтому тренировки эти имеют огромную ценность. Мышцы, используемые в повороте, должны укрепиться в долгих тренировках, пока это действие не станет привычным (вторым "Я").

4. Бросок бедер вперед.

Бросок бедер вперед является очень важным в КАРАТЭ. При выпаде бедер вперед, и в то же время делая большой шаг вперед, возможно выполнить сильную атаку. После проделывания ЦУКИ или ГЕРИ это движение дает возможность развить быструю первоначальную атаку. Удачная и сильная атака во многом зависит от сильного и быстрого броска бедер вперед. Это особое движение часто используют продвинувшиеся ученики в состязаниях.

Бросок бедер вперед отличается от простого шага вперед. Как реактивный самолет продвигается при толчке сильного реактивного двигателя, так и тело должно двигаться вперед. Делая это, продвигайте свой вес вперед на одну ногу и, как тело, так и другую ногу выносите (толкайте) опорной ногой, резко толкаясь ею назад, продвигайте тело вперед.

Тело толкает вперед реакция, которая получается тогда, когда опорная нога выпрямляется и толкается назад и вниз против земли.

Быстрота, с которой тело движется вперед, прямо пропорциональна толчку опорной ноги в землю. Чем больше реакция земли против толчка ноги, тем быстрее будет движение тела вперед.

Помните, что, бросая бедра вперед, это не значит просто шагнуть вперед, а вернее продвинуться наружу от выталкивающей силы опорной ноги.

Если тело слегка наклонено вперед, выталкивающая сила, порожденная ногой, может быть большей. Степень (величина) наклона зависит от того, какая дистанция до противника и какая принята стойка. Избегайте наклоняться в точку, в которой тело теряет равновесие.

Если бедра правильно толкаются вперед, сила передается через толчковую ногу вперед. Из бедер она передается в позвоночник, плечо и руку и наконец в кулак. Для эффективной передачи этой силы из бедер в руку должна существовать тесная связь между бедрами и верхом тела. Для достижения этой связи напрягайте мышцы вокруг живота и низа спины (поясницы), если мышцы расслаблены, лишь часть возможной силы может пойти по наружному маршруту, что ослабит эффективность удара.

Возьмем конкретный пример: ОИ-ЦУКИ (удар с выпадом), его эффективность зависит от силы, порождающейся при толчке бедер вперед.

Принцип выталкивания, применяемый для движения вперед, также верен для движений вбок и назад. Если необходимо быстро продвинуться по диагонали назад в КОКУТСУ-ДАЧИ, бедра должны резко вытолкнуть Вас назад. Чтобы это сделать, начинайте движение одной стопой по диагонали назад, а затем резко толкнитесь вниз и вперед другой ногой. Это действие толкнет тело по диагонали назад.

Подобно этому, двигайтесь в сторону в КИБА-ДАЧИ, толкаясь резко вниз и в сторону одной ногой. Реакция толкнет тело в противоположном направлении.

Думайте, что движение в любом направлении - это не только лишь простой шаг в этом направлении. Необходимо резко толкаться опорной ногой в противоположном направлении тому, в котором Вы хотите продвинуться. Реакция толкнет тело в задуманном направлении. Многократные повторения необходимы для достижения мастерства.

5. Бросание бедер вперед : специфические пункты для запоминания (движение из ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ в МИГИЗЕНКУТСУ-ДАЧИ). а) начинайте с перемещения веса тела на

опорную ногу и движения центра тяжести вперед; держите колено опорной ноги согнутым, но подвижным; напрягите мышцы опорной ноги;

б) подтяните сзади стоящую ногу к опорной ноге, когда тело движется вперед; расслабьте мышцы сзади стоящей ноги для возможности ровного движения вперед;

в) держите стопу опорной ноги в прочном контакте с грунтом, приподнимите слегка другую стопу и перемещайте ее вперед - в позицию, близкую к стопе опорной ноги; стопы должны слегка касаться;

г) на половине движения вперед резко толкнитесь назад и вниз опорной ногой под углом 45 градусов к земле; это продвинет бедра вперед; в то же время продвиньте другую стопу на один шаг; держите верх тела перпендикулярно земле на протяжении всего движения;

д) расслабьте движущуюся ногу на протяжении движения вперед, однако в необходимый момент она должна быть готова напрячь все мышцы; после мгновенного напряжения мышц расслабьте их снова и двигайте ногу к опорной ноге для следующего движения вперед или для приведения их в действие в любом другом движении;

е) когда шагаете вперед, движущаяся нога должна подходить к опорной ноге по полуокружности, а затем также по полуокружности двигаться наружу дальше; двигайте стопу ровно и сохраняйте непрерывное движение; вообразите, что лишь толщина листа бумаги отделяет стопу от земли;

ж) для того, чтобы бедра двигались вдоль, параллельно земли, нельзя колебать их вверх и вниз; предотвращайте бедра от раскачивания из стороны в сторону на протяжении всего движения; любое отклонение от горизонтального положения уменьшает силу толчка вперед;

з) сократите мышцы низа живота во время движения и держите верх тела перпендикулярно к грунту; последнее важно для сохранения способности согласовать изменение обстоятельств (с положением тела).

6.Бросок бедер вперед : тренировочный метод - 1 (движение из ХЭЙСОКУ-ДАЧИ в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ). а) примите ХЭЙСОКУ-ДАЧИ с кистями рук на бедрах; отведите локти в сторону и надавите большими пальцами обеих кистей на заднюю часть позвоночника, толкая его вперед и вверх одновременно; расслабьте плечи, напрягите низ живота подайте грудь вперед; держите колени напряженными;

б) чтобы продвинуться в ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, двигайте тело вперед и отталкивайтесь правой ногой так, чтобы сила толчка была направлена назад и вниз одновременно; в то же время подтолкните бедра вперед большими пальцами;

в) как только бедра двинутся вперед, шагните вперед левой стопой, скользя ею ровно над землей;

г) остановите левую ногу с правильно согнутым коленом; тело должно в позиции ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ смотреть вперед;

д) возвратите левую стопу в ее прежнюю позицию и вернитесь в ХЭЙСОКУ-ДАЧИ;

е) повторите эти движения многократно в правую и в левую стороны.

7.Бросок бедер вперед : тренировочный метод - 2 (движение из ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ в МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ). а) примите ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ в ХАНМИ с кистями на бедрах;

б) левой ногой поддерживая вес, двиньте бедра и правую стопу вперед, держа верх тела перпендикулярно к грунту;

в) на половине движения вперед левая стопа поддерживает вес, а правая стопа находится рядом с ней и параллельна ей, слегка касаясь грунта; правое плечо и бедро, однако, остаются слегка сзади;

г) двиньте бедра вперед, резко толкаясь назад и вниз левой ногой и шагая вперед правой; примите МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, повернувшись вперед;

д) верните правую стопу в прежнюю позицию и примите ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ;

е) повторите это движение несколько раз, а затем делайте его в противоположную сторону; после дополнительных тренировок в этих движениях шагайте непрерывно вперед из

ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ в МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, далее в ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУДАЧИ без возвращения в прежнюю позицию.

РАВНОВЕСИЕ И ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ

1.Равновесие играет важную роль в каждом виде спорта. Хорошее равновесие зависит от устойчивости. Чтобы достичь устойчивости, необходимо стоять крепко на обеих ногах, делать площадь базы, образуемой обеими ногами (стопами) большей, насколько возможно, и держать центр тяжести близко к центру этой базы. При этих условиях могут выполняться сильные приемы, при этом заботясь, конечно, чтобы другие требования для сильных приемов также выполнялись.

Если центр тяжести помещен близко от наружного предела площади базы, равновесие может ослабиться, если центр тяжести перемещается к наружной стороне площади базы, равновесие не сохраняется, и тело может упасть.

Без правильного равновесия невозможно выполнить сильный прием. Кроме того, проведение до конца приема не возможно до тех пор, пока равновесие не восстановится, в результате чего атака замедляется. Защита против атаки противника также невозможна без правильного равновесия.

2.Правильное равновесие. Устойчивость особенно важна в случае приемов ногами (ГЕРИ), так как площадь базы уменьшается до площади подошвы опорной ноги. К тому же все тело на протяжении ГЕРИ находится в движении, создавая движение (перемещение) центра тяжести. Чтобы достичь устойчивости в этих условиях, полностью используются прыжковые, подобные толчково-впитывающим, движения и способности ноги и бедер. Кроме того, полностью сгибается щиколотка опорной ноги на протяжении удара ногой. Целью должно быть держание центра тяжести в пределах площади опоры.

Является большой трудностью в отношении равновесия делать удар ногой, когда тело движется из одной позиции в другую; старайтесь развить умение выполнить удар ногой в конце каждого движения. Ваша позиция должна быть устойчивой для того, чтобы сохранить равновесие, даже если тело опирается лишь на одну ногу. Если Ваша позиция неустойчива, Вы не можете сделать эффективный удар ногой или мгновенный блок и контратаковать на атаку противника. Практикуйтесь до тех пор, пока Ваше тело не сможет сохранять позицию довольно уравновешенную для проделывания сильного удара ногой в любой момент времени.

Удары ногами часто выполняются с поднятой пяткой опорной стопы. Эта ситуация способствует уменьшению опорной площади и приводит в неустойчивую позицию. Чтобы сохранить равновесие в таких условиях, необходимо большое напряжение в мышцах живота и ног. Эта позиция, если ее неправильно сохранять, требует много энергии, чтобы контролировать нервы и мышцы, и вызывает увеличение усталости. Поэтому нужно всю подошву стопы держать в прочном контакте с грунтом. Так как тело движется вокруг, атакуя и защищаясь, то ясно, что центр тяжести часто выходит из площади опоры. Однако, если степень отклонения довольно мала, различные чувствительные органы и мышцы автоматически реагируют на возвращение тела в уравновешенную позицию. Эта чувствительность лучше развивается в том случае, когда мастерство ученика большое, и он может возвращаться из уклона на большое количество градусов. Другими словами, он может снова приобретать равновесие, даже если центр его тяжести выдвинулся относительно далеко из его площади опоры.

Понижение центра тяжести способствует устойчивости. Но если колено опорной ноги чрезмерно согнуто во время проделывания удара ногой, он нуждается в резкости (быстроте) и обладает ограниченным пределом досягаемости. Тем не менее, в некоторых обстоятельствах удар ногой из низкой позиции полезен. Например, он иногда возможен при уклоне (приседании) от атаки, направленной в голову, затем контратакуя ударом ноги.

Если центр тяжести движется слегка от площади опоры в направлении цели при проделывании удара ногой вперед, колено опорной ноги выводится слишком далеко вперед, и пятка поднимается. В результате получается неэффективный удар ногой. Также, если Вы ударили ногой по отдаленной цели, а затем пытаетесь вернуть бьющую стопу в ее прежнюю позицию, Вы можете потерять равновесие и упасть. Избегайте этих ошибок и сохраняйте равновесие. Когда бьете ногой, перемещайте опорную площадь (опорную стопу) в соответствии с новой позицией где-нибудь впереди опорной стопы, вместо того, чтобы сразу нести ее в прежнюю позицию, затем принять ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ или какую-нибудь подобную стойку. Из этой уравновешенной позиции Вы готовы выполнить следующие приемы.

ОРУЖИЕ КАРАТЭ

УКРЕПЛЕНИЕ КИСТЕЙ И СТОП

В КАРАТЭ многие части тела служат как оружие. Кисти, локти, стопы и колени часто используются, и они будут эффективным и сильным оружием, если их укрепить правильной тренировкой и использовать в координированных действиях с другими частями тела.

В японском фехтовании тренировка изподволь внушает идею, что меч соединен с фехтовальщиком: что он - часть его тела. С другой стороны в КАРАТЭ не используется определенное оружие. Тело само служит оружием, которое может использоваться в зависимости от ситуации.

Однако этот вид многоцельного оружия не может произвести эффективной атаки, если не укреплять и не закалывать его. Без этой тренировки части тела, используемые как оружие, могут подвергнуться повреждению.

Просто закаленный кулак никуда не годен. Кулак сможет служить сильным оружием лишь тогда, когда он опирается на силу запястья, локтя, руки и других частей тела. Однако систематическая тренировка кистей и стоп, координируемая с помогающими движениями остального тела, может превратить их в разрушающее оружие.

Кулак и ШУТО (ребро кисти) искусно отражают силу и красоту. Эти особенности - результат укрепления и сбалансирования кисти и запястья. По степени гармоничного взаимодействия, проявленного кулаком, запястьем и предплечьем, можно судить о соответственном мастерстве ученика. Можно сказать, что сильные, полностью контролируемые и красивые приемы берут начало из всесторонней тренировки запястей и щиколодок. Они являются важным фактором в произведении силы и быстроты, хотя этому обстоятельству часто не уделяют достаточного внимания. Помните, что кисти и стопы - отправная точка в КАРАТЭ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИСТЕЙ

Кисть может использоваться открытой или сжатой.

1.Формирование кулака - 1. Согните пальцы вовнутрь в средних суставах, концы их должны охватить основание пальцев. Продолжайте сгибать пальцы до тех пор, пока они не прижмутся тесно к ладони. Согните большой палец над остальными пальцами и крепко прижмите им указательный и средний пальцы. В формировании кулака этим способом средний палец стремится к ослаблению и расслаблению. Заботьтесь о предохранении его от случайностей.

2.Формирование кулака - 2. Согните средний, безымянный и мизинец вовнутрь до тех пор, пока они тесно не прижмутся к ладони. Затем согните указательный палец над средним пальцем и прижмите его вниз. Указательный палец должен быть слегка под углом к среднему пальцу. Согните большой палец над указательным и прижмите его вниз. Этот метод формирования кулака был широко распространен 30 лет назад. Однако некоторые каратэисты используют его и сейчас. Популярность его падает, хотя указательный и средний пальцы образуют тугой шар; мизинец же стремится к расслаблению совсем. Если, однако, привыкнуть к этому методу, кулак можно сформировать быстро.

Оба метода образования кулака полезны и приводят к эффективным приемам.

ТИПЫ КУЛАКА

СЕЙКЕН (передняя часть кулака) - полезно использовать в проделывании удара ЦУКИ. Часть кулака, которая бьет в цель, - это площадь немного выше среднего сустава до суставов указательного и среднего пальцев. В момент удара вся сила в теле должна влиться через руку по прямой линии и направиться в кулак. Напрягите запястье и следите, чтобы оно и головки кулака образовали прямую линию. Если запястье согнуто, сила не передается в кулак, и запястье может повредиться. Поэтому СЕЙКЕН используется более часто, чем другие виды кулака в КАРАТЭ; тренировка в его использовании должна быть совершенной и полной.

УРАКЕН (тыл кулака) - кулак образуется, как для СЕЙКЕН. Часть кулака, бьющая в цель, однако, - тыл кисти и головки суставов указательного и среднего пальцев. УРАКЕН используется при ударах УЧИ, главным образом, для атаки лица противника и бока его тела. Это УЧИ выполняется разгибательным движением предплечья.

КЕНТСУИ (кулак-молот) - также называют ШУТСУИ, то есть кисть-молот, или ТЕТСУИ (железный кулак). После образования кулака, как в СЕЙКЕН, используйте низ кулака для удара УЧИ в цель. Как в УРАКЕН, используется разгиб предплечья для прodelывания атаки.

ИППОНКЕН (один сустав пальца кулака) - образует кулак, как в СЕЙКЕН, однако средний сустав указательного пальца выдвинут наружу. Большой палец, вместо того, чтобы сгибаться над указательным и средним пальцами, давит на бок указательного пальца, укрепляя его. Этот кулак используется в атаках переносицы, точки над носом и между ребрами.

НАКАДАКАКЕН (средний сустав среднего пальца кулака) или НАКАДАКА-ИППОНКЕН (один средний сустав среднего пальца кулака) - образует кулак, как в СЕЙКЕН, однако средний сустав среднего пальца выдвинут вперед. Согните большой палец над указательным и средним пальцами; прижмите средний палец крепко указательным и безымянным пальцами, обеспечивая опору, и давите большим пальцем вниз на указательный и средний пальцы. НАКАДАКАКЕН используется для той же цели, что и ИППОНКЕН.

ХИРАКЕН (вторые суставы пальцев кулака) - выполняется путем сгибания пальцев вовнутрь до тех пор, пока концы их не коснутся ладони. Позвольте пальцам согнуться только слегка вниз в суставах; прижмите большой палец тесно против указательного пальца или согните его тылом в ладонь. Этот кулак часто используется в атаках точки под носом или под ребрами.

ВАРИАНТЫ ОТКРЫТОЙ КИСТИ

Образование КАЙШО (открытой кисти).

Не просто лишь открытая кисть образует КАЙШО, а нужно крепко (тесно) сжать пальцы вместе. Согните большой палец в суставе и прижмите им бок ладони. Как в кулаке, запястье и тыл кисти должны образовать прямую линию. Слегка напрягите запястье. Не слишком давите большим пальцем на основание кисти.

Использование КАЙШО.

ШУТО (ребро кисти) - когда открытая кисть используется для ШУТО, сила должна вливаться в пальцы, пока они напряжены и усилены. Это особенно касается мизинца. Вообразите, что сила вливается в пальцы, а затем направляется наружу из наружного ребра ладони. Используется эта наружная поверхность кисти подобно ножу или мечу, ударяя по руке или ноге противника, когда он атакует. Очень она эффективно используется в атаке по виску противника, сбоку его шеи или его ребру. Когда применяете ШУТО, разгибайте предплечье наружу в локте с максимальной быстротой и силой.

ХАЙТО (гребень кисти) - используется обратная сторона кисти, используемая в ШУТО. Бьющая площадь простирается от низа основания указательного пальца до первого сустава большого пальца. ХАЙТО может использоваться тем же способом, что и ШУТО.

ХАЙШУ (тыл кисти) - используется вся поверхность тыла кисти. ХАЙШУ большей частью применяется для блокирования ударов противника. Однако удар по боку тела противника или в его солнечное сплетение ХАЙШУ может произвести сильный эффект.

НУКИТЭ (острие кисти) - концы трех пальцев образуют довольно ровную поверхность, если средний палец слегка вогнуть. В предшествующих методах образования КАЙШО пальцы были прямыми. Кончики пальцев в НУКИТЭ используются в атаках в солнечное сплетение, точки между глазами, подмышечные ямки и другие площади, чувствительные к атаке этим оружием. Когда НУКИТЭ образуется кончиками лишь двух пальцев - среднего и указательного или большого и указательного, - оно называется НИХОН-НУКИТЭ (острие двух пальцев кисти).

ТЭЙШО (основание ладони) - выполняется путем сгибания кисти вверх в запястье и напряжения запястья. Используйте ТЭЙШО для отбива атакующей руки противника в сторону или вниз. ТЭЙШО также очень сильно, когда используется в атаке подбородка противника.

СЕЙРЮТО (бычья пасть кисти) - кисть согнута в запястье в сторону так, что ребро кисти о ее продолжение в запястье образуют изгиб. Выведите кисть вперед, сохраняя эту позицию. Используйте СЕЙРЮТО в блоках атак ударами ЦУКИ и для атаки лица и ключиц противника.

КУМАДЭ (медвежья кисть) - образуется при сгибании пальцев в средних суставах до тех пор, пока концы пальцев не коснутся ладони; согните большой палец и прижмите его сбоку к ладони; полностью распрямите ладонь и используйте всю ее поверхность для атаки. Используйте КУМАДЭ в атаке лица с любым направлением вперед ЦУКИ или широким боковым движением.

КАКУТО (согнутое запястье) - выполняется путем сгибания кисти вниз на максимальном протяжении. Используйте ту часть запястья, которая образует изгиб, как ударную поверхность. Используйте КАКУТО в атаке бьющей (ЦУКИ) руки противника или его подмышечной впадины разгибающим движением предплечья.

КЕЙТО (запястье - головка цыпленка) - достигается методом сгибания кисти в противоположном направлении, чем СЕЙРЮТО; при этом нужно напрячь (сжать) пальцы слегка вовнутрь. Ударная поверхность - основание и первый сустав большого пальца. Атакуйте бьющую руку противника или его подмышку разгибом предплечья.

ВАШИДО (орлиная кисть) - выполняется путем сжимания кончиков пальцев вместе до тех пор, пока пальцы не будут похожи на клюв птицы. ВАШИДО полезно в атаках в горло и в другие жизненные точки.

ВАН (рука) - это площадь предплечья известна еще как ВАНТО (рука-меч) и ШУБО (рука-палица). Рука используется главным образом в блоках и для сбивания в сторону атакующей руки или ноги противника. Если эта часть руки делается жесткой, можно нанести сильный удар по атакующей руке или ноге противника, достаточной для того, чтобы отбить охоту к следующей атаке. Часть предплечья со стороны большого пальца называется НАИ-ВАН (внутренняя часть руки), а противоположная сторона называется ГАИ-ВАН (наружная часть руки); верхняя часть предплечья называется ХАИ-ВАН (тыл руки), а противоположная сторона, та, что выше ладони, называется ШУ-ВАН (ладонь руки).

ЕМПИ (локоть) - слово ЕМПИ употребляется для обозначения части руки, используемой в ударе УЧИ, а также самого удара УЧИ. Он также известен как ХИДЗИ (локоть). Эта часть руки может использоваться для проведения сильного удара в любую часть тела противника. Например, лицо, грудь, живот могут быть атакованы ЕМПИ. Этот удар особенно эффективен, когда противник находится очень близко. Даже женщины и дети могут использовать ЕМПИ с сильным эффектом против атаки противника. Удары локтем возможны против противника, находящегося впереди, сзади или сбоку; удар может быть направлен вверх, вниз и по полуокружности, а также по прямой линии, параллельной земле. В выполнении этих ударов может быть использована вся часть вокруг конца локтя, однако в действительности избранная площадь зависит от направления удара.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТОП

Стопой можно сделать удар, равносильный удару кистью.

КОШИ (мяч стопы) - эта часть стопы еще известна как ЙОСОКУТЭЙ (поднятая подошва). В КАРАТЭ удары ногами выполняются КОШИ как ударной поверхностью. Согнув пальцы стопы вверх, используйте КОШИ для проделывания всевозможных ударов ногами в лицо, грудь, живот и пах противника. Чтобы удар был эффективней, загните пальцы стопы насколько возможно и напрягите область вокруг пальцев стопы и щиколотки.

СОКУТО (ребро стопы) - эта часть стопы используется в ударах ногами в направлении сторон. СОКУТО сбоку от мизинца служит как ударная площадь. В современном КАРАТЭ мы загибаем пальцы стопы вверх, когда бьем СОКУТО, однако, в прошлом пальцы стопы было принято загибать вниз. Легче напрячь стопу последним способом, однако, когда пальцы стопы загнуты вверх, щиколотка обладает большей подвижностью. Любой метод при использовании может дать хороший эффект. И необходимо помнить, что в том и другом случае большой палец используемой стопы загнут вверх.

КАКАТО (пятка) - эта область еще называется ЭНШО (круглая пятка). Эта часть стопы используется в ударах ногами, направленных назад. Удар ногой назад высоко эффективен против противника, пытающегося схватить Вас сзади, или против противника, который добился захвата за руку сбоку или сзади.

ХЭЙСОКУ (подъем) - область, используемая в ХЭЙСОКУ - вершина стопы от пальцев до щиколотки. Стопа отогнута вниз, и пальцы смотрят вниз. ХЭЙСОКУ используется в ударах по паху и подмышки.

ТСУМАСАКИ (кончики пальцев стопы) - сожмите пальцы стопы вместе. Кончики пальцев служат ударной поверхностью. Можно использовать их в ударах в пах, в среднюю часть тела.

ХИЦАГАГИРА (колени) - эта область также известна как ХИТТСУИ (колени-молот). Как в случае локтя, колени используются в ближнем бою для атаки паха, бока тела и бедер. Женщины и относительно слабые лица могут очень эффективно использовать колени для защитного приема.

Другие области, полезные для ударов, такие как голова, лоб и плечо, не приведены здесь. Запомните, что многие области тела могут служить для проделывания атакующих и защитных приемов. Изучайте строение тела для открытия дополнительных возможностей.

ТРЕНИРОВКА ОСНОВНЫХ ПРИЁМОВ

ГЛАВА 1

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЦУКИ (УДАРЫ КУЛАКОМ, ПОДОБНЫЕ УКОЛУ МЕЧА)

ЦУКИ - ПРОВЕДЕНИЕ

ЦУКИ могут быть выполнены следующими способами: 1.ГЯКУ-ЦУКИ (обратный удар) - удар кистью, противоположной впереди стоящей ноге.

2.ОИ-ЦУКИ (удар с выпадом) - удар кистью, одноименной впереди стоящей ноге. ОИ-ЦУКИ эффективен, когда противник находится на дальней дистанции.

3.РЭН-ЦУКИ (переменные удары) - ГЯКУ-ЦУКИ или ОИ-ЦУКИ, наносящиеся быстро 2 - 3 раза, меняя руки попеременно.

4.ДАН-ЦУКИ (последовательные удары) - используя ту же кисть, выполняется 2-3 удара в быстрой последовательности.

5.МОРОТЭ-ЦУКИ (удар двумя руками) - удар обеими кистями одновременно. В момент прикосновения к цели руки горизонтально или вертикально параллельны одна другой.

ВАРИАНТЫ ЦУКИ

ТАТЭ-ЦУКИ - удар вертикальным кулаком. Выполнение : поверните предплечье вовнутрь на 1/4 оборота. Кулак должен находиться в вертикальном положении в момент касания. Вид кулака : СЕЙКЕН. Маршрут : прямо вперед. Цель : лицо, точка под носом, солнечное сплетение.

АГЕ-ЦУКИ - поднимающийся удар. Выполнение : удар снизу вверх. Вид кулака : СЕЙКЕН (особенно первые два сустава). Маршрут : по полуокружности от бедер к цели. Цель : лицо или подбородок противника.

УРА-ЦУКИ - короткий близкий удар. Выполнение : поверните предплечье на 1/4 оборота наружу от вертикального положения кулака в позицию, в которой внутреннее запястье смотрит вверх. Вид кулака : СЕЙКЕН (тыл кулака обращен в момент касания вниз). Маршрут : прямо и слегка вверх. Цель : лицо, бок тела, солнечное сплетение. Напрягайте мышцы спины и боков в момент удара, иначе УРАЦУКИ будет слабым.

МАВАШИ-ЦУКИ - круговой удар. Выполнение : поверните кулак на 3/4 оборота от бедра к цели. Вид кулака : СЕЙКЕН (большой палец обращен в момент удара вниз). Маршрут : круговое движение к цели; описываемый круг больше, чем в АГЕ-ЦУКИ. Цель : лицо, бок тела. Позволяйте локтю отходить в сторону до тех пор, пока возможно, до момента, когда кулак движется вперед. Выполняйте этот удар вращательными движениями бедер.

КАГИ-ЦУКИ - удар-крюк. Выполнение : удар с локтем, согнутым под углом 90 градусов. Вид кулака : СЕЙКЕН. Маршрут : вбок в правый угол в направлении, в котором смотрит тело. Цель : бок тела или солнечное сплетение. Шагайте вперед и вбок, выполняя этот удар. Мышцы боков стремятся расслабиться в момент удара: напрягайте эти мышцы во время выполнения удара.

ЯМА-ЦУКИ - широкий U-удар. Вариант АВАЗЭ-ЦУКИ (Удар). Выполнение : из ХАНМИ слегка опустите переднее плечо и ударьте обеими кистями, держа предплечья вертикально и параллельно друг другу. Тыл кулака (нижнего) в момент касания смотрит вниз. Вид кулака : СЕЙКЕН. Маршрут : верхняя рука идет по слегка изогнутой дуге вверх и вперед, как если бы очерчивали подъем холма к его вершине; выбросьте нижнюю руку вперед. Цель : лицо и солнечное сплетение одновременно. Держите локоть

верхней руки слегка согнутым в момент касания; держите бедро близко к нижнему локтю, как скрепленную пару. Конечно, обе кисти поражают цель вдоль одной и той же вертикальной линии.

АВАЗЭ-ЦУКИ - U-удар. Вид удара двумя кулаками. Выполнение : верхняя рука идет используется как ГЯКУ-ЦУКИ; нижняя рука используется, как в УРА-ЦУКИ, с тылом кулака, смотрящим вниз. Вид кулака : СЕЙКЕН. Маршрут : прямо вперед. Цель : для верхнего кулака - лицо, для нижнего - солнечное сплетение. Поражайте цель обеими кулаками одновременно.

ХЭЙКО-ЦУКИ - параллельный удар. Вид удара обеими кулаками. Выполнение : ударьте прямо вперед обеими кистями, вращая предплечьем вовнутрь на полоборота. Вид кулака : СЕЙКЕН или НАКАДАКАКЕН. Маршрут : прямо вперед обеими кистями. Цель : ребро под грудными мышцами. Атакуйте одновременно обеими кистями.

ХАЗАМИ-ЦУКИ - удар-ножницы. Вариант удара двумя кулаками (кистями). Выполнение : используйте обе кисти в одно и то же время, описывая ими полукруг от начала, а затем вовнутрь к цели. Вид кулака : СЕЙКЕН (особенно первые два сустава). Маршрут : кисти описывают круг. Цель : оба бока тела. Держите локти близко к бокам так долго, сколько можете, когда бьете.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЦУКИ (ЧОКУ-ЦУКИ - ПРЯМОЙ УДАР)

ЦУКИ (удары кулаком) - укол меча (обычно называют **ЧОКУ-ЦУКИ**) - удар толчком, выбрасыванием **СЕЙКЕН**, выполняемый по цели прямо вперед от себя. Вращайте предплечье вовнутрь на 180 градусов и выпрямите руку, как если бы копье вонзалось вперед от бока сбоку. Это действие сообщает сильный удар в цель.

ЧОКУ-ЦУКИ, направленный в лицо, называется **ЙОДАН-ЧОКУЦУКИ** (верхний прямой удар). **ЙОДАН** - верхний уровень.

ЧОКУ-ЦУКИ, направленный в солнечное сплетение, называется

ЧУДАН-ЧОКУ-ЦУКИ (средний прямой удар). **ЧУДАН** - средний уровень. **ЧОКУ-ЦУКИ**, направленный в область паха, называется **ГЕДАН-ЧОКУ-ЦУКИ** (нижний прямой удар). **ГЕДАН** - нижний уровень.

ЧОКУ-ЦУКИ довольно силен для выведения из строя противника, однако его эффективность может не проявиться вовремя. Непрерывная ежедневная практика в течение долгого периода необходима, чтобы выковать **ЧОКУ-ЦУКИ** в сильное оружие. Поэтому ученик должен сосредоточиться на следующих пунктах в тренировке.

ПУТЬ ЦУКИ

ЦУКИ будет неэффективным, если он движется к цели по неправильному пути. Правильный путь в случае прямого удара есть прямая линия из стартовой позиции кулака к цели. это можно сделать, если Вы слегка касаетесь внутренней частью локтя своего бока в продолжении удара, поверните свое предплечье на 180 градусов вовнутрь перед ударом в цель. Эти действия помогают следить, чтобы потенциальная сила в ударе не заблудилась. Если эта сила передается по неколеблющейся (прямой) линии к цели, то производится максимум удара при касании.

БЫСТРОТА

Опасная, шокирующая сила в **КАРАТЭ** образуется из выработанной инерции при движении различных частей тела и достигает высшей точки при концентрации этих компонентов в момент контакта с целью. Быстрота - главное требование в этом действии. В самом деле, быстрота является первостепенной важностью от начала до конца в тренировке основных приемов. Движение тела в основном управляется тремя компонентами. Сила достигается при убыстрении движения каждого из этих компонентов. Этими компонентами является: быстрое напряжение всех мышц, большая быстрота и, в конечном счете, большая сила в ударе **ЦУКИ** или **ГЕРИ**.

Для увеличения быстроты удара **ЦУКИ** используйте реакцию другой - реверсионной - руки. Чем быстрее Вы убираете назад другую руку, тем больше силы и быстроты, очевидно, будет в Вашем ударе. Когда рука выпрямляется на протяжении маршрута удара, одни группы мышц вытягиваются, другие в это время сокращаются. Между этими двумя группами мышц должно преобладать (существовать) правильное равновесие для быстрого и эффективного удара. Если, например, мышцы, которые должны растягиваться, будут напрягаться, движение руки делается плавным, а удар получается неэффективным. Отсюда следует,

что во время движения к цели бьющая рука должна быть расслаблена, и только в момент касания рука напрягается.

Начинающие часто используют ненужные мышцы вместе с необходимыми, поэтому движения их получаются скованными. Они должны изучить, какие мышцы важны для выполнения разных движений, и использовать их. Эффективность приемов зависит от правильного выбора и использования мышц тела.

КОНЦЕНТРАЦИЯ СИЛЫ

Прodelайте удар ЦУКИ, выпрямляя руку ровно и быстро в направлении цели. Отбросьте все ненужные напряжения мышц из руки и кистей на старте (начале удара), однако, концентрируя всю силу тела в бьющий кулак в момент касания. Используйте источник силы, находящийся в бедрах, когда Вы начинаете свой удар. Эта сила течет беспрерывно и усиливается мышцами груди и плеч, верхней части руки и предплечья.

Этого принципа нужно придерживаться в случае ударов УЧИ или ГЕРИ. Запомните, что эффективность приема в КАРАТЭ получается тогда, когда взрывная сила концентрируется в момент касания.

Мышцы переда боков и живота сильно напряжены и крепко соединяют вместе грудь и подвздошные кости. Когда бедра правильно стоят и тело правильно опирается на мышцы бедер, стойка крепкая и устойчивая. Это устойчивое основание дает возможность силе бедер передаться в грудь, плечи и руки. Мышцы рук, используемые в поднимании руки, и те, которые выпрямляют руку, сильно напряжены так, как и мышцы предплечья. Заметьте, что мышцы подмышечной впадины гибко предупреждают отдачу или движение руки назад, когда кулак бьет в цель.

Сила может концентрироваться лишь тогда, когда бедра, грудь, плечи, руки, запястья и кулаки крепко соединены, и все необходимые мышцы функционируют полностью. Если в продолжении удара ЦУКИ плечо поднимается или движется вперед в момент продвижения тела, Вы не можете полностью напрячь боковые или грудные мышцы. Даже если мышцы руки напряжены, то реакция касания заставляет Ваш удар отскакивать от цели.

ТРЕНИРОВКА ЦУКИ

ЧУДАН-ЧОКУ-ЦУКИ (средний прямой удар).

Тренировочный метод. 1.Примите ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ в естественной позиции, лицом вперед, расслабьте плечи и держите кисти по бокам тела.

2.Поднимите левую кисть на высоту солнечного сплетения, ладонь открыта и смотрит вниз, и образована, как при захвате чего-то. Поместите правую кисть сбоку над бедром и сожмите кулак, направляя локоть назад. Очень важно в этой позиции отводить правую руку (кисть) полностью назад.

3.Возвратите левую кисть к боку, сблизив кисти, сожмите ее в кулак. Она должна принять такую же позицию над левым бедром, которую правая кисть принимает над правым бедром; одновременно пошлите правую кисть вперед максимально быстро вдоль наиболее прямой линии к цели. Поверните предплечье так, чтобы тыл кулака смотрел вверх, и ударьте в цель кулаком СЕЙКЕН.

4.Откройте правую кисть и расслабьтесь. Примите ту же позицию, что и раньше, однако кисти расположены обратно. Повторите движения, нанося удары левой рукой, возвращая правую кисть на ее место над бедром. После отработки этого движения Вы сможете расслаблять тело без раскрытия кисти после каждого удара.

Пункты для запоминания: а) держите верх тела перпендикулярно к грунту, не наклоняйтесь вперед; б) сжимайте СЕЙКЕН правильно и крепко; в) нужно, чтобы удар двигался к цели вдоль наиболее прямого маршрута; г) когда Вы возвращаете кисть к боку, оттяните ее назад так, как если бы Вы били бедром; возвращайте кисть с максимальной быстротой; д) держите плечи расслабленными и в естественном положении; имеется наклонность к подниманию плечей или к тому, что одно плечо движется впереди другого; е) сильно напрягайте мышцы живота.

ГЯКУ-ЦУКИ (обратный прямой удар).

ГЯКУ-ЦУКИ выполняется из сильной и устойчивой стойки и может дать мощный удар в цель. Вращая бедра, держите их на одном уровне на протяжении всего движения-поворота. Выпрямите сзади стоящую ногу и переместите центр тяжести слегка вперед. Удар будет эффективным, когда центр тяжести

продвигается вперед, и не эффективным, если центр тяжести будет слишком далеко позади в конце движения.

Этот удар начинается вращением бедер. Сила этого движения бедра передается в грудь, плечо, руки и кулак. Достигается вершина в сильном ударе по цели. Однако, чтобы предотвратить любой убыток (уменьшение) силы, нужно телесную реакцию, образующуюся от касания кулаком цели, поддерживать в обратном порядке через кулак, руку, плечо, грудь, бедра. Если тело не напряжено в момент касания, то последующая реакция уменьшает силу касания. Поэтому бедра, грудь, плечи, руки и кисти должны образовывать одну сплошную массу в момент касания. Для достижения этого эффекта все мышцы, необходимые для ГЯКУ-ЦУКИ, должны работать вместе, гармонично и мощно напрягаясь в одно время (мгновение).

В заключение помните, что бедра играют важную роль в выполнении ГЯКУ-ЦУКИ. Отрабатывайте этот удар и узнавайте, какое движение бедра создает базу (основу) для движения верха тела.

Важное рассмотрение ГЯКУ-ЦУКИ. 1.Понизьте бедра и примите устойчивую стойку ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ или ФУДО-ДАЧИ.

2.Не используйте одну лишь силу руки и плеча для выполнения удара, а концентрируйте ее вместе с использованием силы бедер. На протяжении этого движения держите правую кисть у бока. Вообразите, что левая кисть и правое бедро соединены веревкой, переброшенной через блок на одной и той же дистанции впереди. Как только левая кисть возвращается, правое бедро должно автоматически двигаться вперед.

3.Делайте упор, используя реакцию сзади стоящей ноги, которая толкается (упирается) вниз и назад против грунта. Нужно, чтобы сзади стоящая нога полностью выпрямлялась в момент удара. Реакция, вызванная толчком сзади стоящей ноги в грунт, производит силу, которая передается вверх через ногу, а затем следует в удар в переднем направлении. Теоретически, чем меньше угол образуется между сзади стоящей ногой и грунтом, тем большая сила будет возникать при реакции (т.е. будет большая реакция), и тем большая сила будет так низка, что испытывается недостаток в подвижности.

Тренировочный метод. 1.Примите ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ с ХАНМИ. Расслабьте верх тела; держите колено сзади стоящей ноги слегка согнутым и подвижным; вытяните левую руку с кистью на высоте солнечного сплетения, ладонью вниз и открытой, как если бы Вы хотели что-нибудь схватить; поместите правый кулак у бока с локтем, отведенным назад; смотрите вперед.

2.Возвратите левую кисть, одновременно вращайте бедра в плоскости, параллельной земле. В то же время выпрямляйте колено сзади стоящей ноги, ударив жестко стопой против грунта, и выбросить правый кулак вперед к цели.

3.Возвратите правый кулак в его прежнее положение над бедром, повернув бедра по часовой стрелке, и примите прежнее положение.

4.Повторяйте эту отработку, чередуя МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ и ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ.

Пункты для запоминания: а) в продолжении движения бедер имеется склонность к их поднятию; держите бедра внизу и подошвами должны крепко стоять на земле; б) когда бьете, локоть бьющей руки отклоняется в сторону; это приводит к тому, что кисть движется к цели по неправильному маршруту; следовательно, чтобы этой ошибки не было, Ваш локоть должен слегка скользить по Вашему боку, когда Вы наносите удар; в) плечо подвержено движению для продвижения бедра, что уменьшает в сумме силу, передающуюся в бьющую руку при вращении бедер; расслабьте плечо и делайте удар силой, образующейся лишь при вращении одних бедер; г) двигайте руки и тело в следующем порядке; запомните, что обе кисти двигаются одновременно; возвращающаяся кисть: кисть - рука - плечо - грудь - бедра; бьющая кисть: бедра - грудь - плечо - рука - кисть; д) в момент касания плечо бьющего бока может продвинуться слишком далеко от бедер; из-за этого чрезмерного движения плеча мышцы бока и спины не могут напрячься, что приводит к неэффективному приему; поворот бедер должен быть четким и резким; чем быстрее он выполнен, тем лучше; е) имеется наклонность к наклону верха тела вперед в момент касания; избегайте этой неправильной позиции.

Действие стойки на дальность атаки приемов ГЯКУ-ЦУКИ.

Чтобы удлинить дальность атаки, нужно расширить дистанцию между стопами, ниже опустить бедра. Например, атака из ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ с бедрами, расположенными относительно высоко, и стопами, лишь слегка (узко) расставленными, может быть выполнена лишь на короткое расстояние. Попытка увеличить это расстояние наклоном вперед приводит к ослаблению устойчивости и неэффективности атаки. Вместо этого увеличьте дистанцию между стопами, шагая дальше по направлению к цели стопой впереди стоящей ноги, и понизьте бедра. Большая дальность достигается при движении стопы впереди стоящей ноги в направлении цели, в то время, как стопа сзади стоящей ноги держится неподвижно.

Если, двигаясь вперед стопой впереди стоящей ноги, Вы не достигаете цели (в пределах дальности кулака), не наклоняйтесь вперед, наверстывая остаток расстояния. Вместо этого атакуйте стопой.

ОИ-ЦУКИ (длинный удар с выпадом).

ОИ-ЦУКИ - удар, выполняемый в конце длинного шага вперед. В этом движении центр тяжести подвергается большому перемещению. Движение тела вперед дает дополнительную силу удару ОИ-ЦУКИ, в результате чего это более сильный удар, чем возможный удар ГЯКУ-ЦУКИ.

Выполняя ОИ-ЦУКИ, шагайте вперед сзади стоящей ногой из ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ в МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ. В то же время атакуйте область лица или груди с помощью СЕЙКЕН той стороны тела, к которой относится продвинувшаяся сторона. Например, если Вы шагаете вперед правой стопой, атакуйте правой кистью.

Если Вы недостаточно быстро шагаете вперед, противник, предвидя Вашу атаку, применит контратаку или подцепит Вашу продвигающуюся ногу и нарушит Ваше равновесие. Чтобы предотвратить это, толкайте бедра вперед резко с толчком опорной ноги жестко против грунта; когда Вы двигаетесь вперед, не поднимайте пятку продвигающейся ноги, скользите стопой над землей. Пытайтесь двигаться вперед, как можно ровнее и быстрее.

Важное в рассмотрении ОИ-ЦУКИ. 1. Когда продвигаете сзади стоящую ногу, сначала выводите ее близко к опорной стопе, а затем шагайте вперед - наружу и слегка вбок, описывая хорошую полуокружность; скользите стопой слегка над грунтом, когда движетесь вперед. 2. Когда начинаете продвижение, двигайте бедра вперед до тех пор, пока они не окажутся над опорной ногой. В этой точке весь вес тела опирается на одну ногу. Продолжайте двигаться вперед, толкаясь опорной стопой по направлению к грунту и используйте образующуюся реакцию для движения Ваших бедер вперед.

3. Держите свое тело в ХАНМИ до тех пор, пока Ваш вес не обопрется на опорную ногу. 4. Выбросьте свою руку вперед в то самое мгновение, когда Вы начинаете вращать свои бедра из ХАНМИ в их коренную позицию. Заканчивайте движение стопы, бедер и рук одновременно. 5. Пытайтесь сообщить бьющей руке каждую возможную функцию силы, образующейся при реакции опорной ноги против грунта. 6. Теоретически, уменьшение силы минимально, когда верх тела наклоняется вперед на угол, при котором опорная и бьющая ноги позволяют сделать удар в обратном направлении в той же самой плоскости. Рассматривая такие вещи как устойчивость и вид последующего приема, предотвращайте принятие этого наклона вперед. Однако, снижайте бедра, насколько это возможно для Вас, - это также сводит уменьшение силы к минимуму, потому что в момент касания это действие служит для уменьшения угла между сзади стоящей опорной ногой и грунтом, и производит огромную силу вдоль по горизонтальной плоскости. Следовательно, понижайте свои бедра для произведения максимальной силы. 7. Бросайте свои бедра в том же направлении, в каком Вы делаете удар. Другими словами, двигайте свой центр тяжести в направлении цели. 8. Делайте полным использование силы, создаваемой вращением и броском бедер вперед. 9. На протяжении маршрутов движения препятствуйте своему телу дергаться (двигаться) вверх или вниз при движении бедер вдоль прямой линии, параллельной грунту.

Тренировочный метод для ОИ-ЦУКИ - 1. 1. Примите ШИЦЕН-ТАЙ, ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ. Поднимите левую кисть (ладонь раскрыта) вперед перед телом до уровня солнечного сплетения. Сформируйте кулак правой кистью и поместите его над правым бедром. Тыл кулака направлен к земле и смотрит вниз.

2. Скользите правой ногой (стопой) на один шаг вперед и примите МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ.

3. Когда Вы скользите вперед, возвратите левую кисть на место над левым бедром, сожмите ее в кулак, тылом обращенный вниз. Одновременно выбросьте правый кулак вперед с выполнением удара ЦУКИ. Поверните предплечье на 180 градусов до тех пор, пока тыл кулака не будет смотреть вверх.

4. Возвратите правую стопу и вернитесь в прежнюю позицию, принятую Вами в самом начале.

5. Отрабатывайте предшествующие движения, но уже в другую сторону, скользя левой стопой на один шаг вперед в ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, и бейте левой кистью.

6. Вернитесь в прежнюю позицию.

7. Отрабатывайте эти движения попеременно в обе стороны.

Важные рассмотрения. 1. Движение вперед Вашей стопы должно быть ровным и мягким. Действия ее - легки и быстры. Итак, двигайтесь вперед быстро и ровно в соответствии с Вашим шагом.

2. Не наклоняйтесь вперед и не давайте своему плечу предшествовать телу. Держите верх тела перпендикулярным к грунту, а бедра и плечи - направленными вперед. Делайте удар бедром, вместо того, чтобы бить лишь одним плечем или рукой.

3. Выпрямляйте колено сзади стоящей ноги и напрягайте мышцы этой ноги, тела и руки в момент касания.

Тренировочный метод для ОИ-ЦУКИ - 2. 1. Примите ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ в позиции левого блока ГЕДАН-БАРАЙ с ХАНМИ и правым кулаком над правым бедром.

2. Сделайте большой шаг вперед правой ногой и примите МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, при этом смотрите вперед.

3. Когда Вы шагнете вперед, возвратите левый кулак в позицию над левым бедром и ударьте вперед правым кулаком, вращая предплечье на 180 градусов вовнутрь.

4. Возвратите правую стопу в прежнюю позицию. Отрабатывайте предшествующие движения неоднократно.

5. Отрабатывайте ОИ-ЦУКИ в другую сторону, начиная его из позиции правого блока ГЕДАН-БАРАЙ (нижний блок рукой) с ХАНМИ и делая удар левой кистью.

6. Отрабатывайте ОИ-ЦУКИ попеременно в разные стороны: вправо и влево.

Важные рассмотрения. 1. Бедра склонны к подъему, когда Вы толкаетесь ногой вперед. Поэтому держите колено Вашей опорной ноги согнутым все время движения так, чтобы бедра продвигались вперед вдоль одной горизонтальной плоскости.

2. Тело подвергается движению вперед на угол с направлением удара. Несколько предосторожностей могут помочь избежать этой ситуации. Нужно, чтобы во время удара дистанция, разделяющая стопы, не превышала ширины бедер. Двигайте бедра прямо вперед и позволяйте двигаться слегка в сторону продвигающейся стопе вразрез с их направлением. Итак, посылайте бедра и бьющую руку в одном и том же направлении. Если вся достижимая сила удара не применяется в одном направлении, эффект удара ослабевает.

НАГАШИ-ЦУКИ (надвигающийся удар).

НАГАШИ-ЦУКИ сходен с ОИ-ЦУКИ, потому что движение тела дает прибавку силы для обоих ударов. НАГАШИ-ЦУКИ может делаться из ХАНМИ во время шага вперед или назад на угол 45 градусов. Удар особенно эффективен, когда блок и атака производится одним движением. Выполняется НАГАШИ-ЦУКИ с использованием силы, образующейся при вращении бедер, когда тело движется вперед или назад на угол 45 градусов по отношению к противнику.

КИЗАМИ-ЦУКИ ("джеб").

КИЗАМИ-ЦУКИ - разновидность ОИ-ЦУКИ. Он выполняется разгибанием находящейся впереди руки с выбрасыванием кулака вперед без движения впереди стоящей ноги, используя вращение бедра для достижения силы. КИЗАМИ-ЦУКИ может быть решающим ударом, однако он обычно применяется для нарушения равновесия противника и для подготовки к проведению ОИ-ЦУКИ, ГЯКУ-ЦУКИ или любой другой сильной атаки. Можно выполнять КИЗАМИ-ЦУКИ, не изменяя позиции своего центра тяжести. Однако Вы можете также изменять позицию и двигаться вперед или назад. КИЗАМИ-ЦУКИ без изменения

положения центра тяжести эффективней, так как на него влияют вращение бедра и толчок сзади стоящей ногой, доставляющие ему силу.

Тренировочный метод для КИЗАМИ-ЦУКИ - 1

(от КИЗАМИ-ЦУКИ к ГЯКУ-ЦУКИ). 1.Примите готовую позицию своим левым боком вперед.

2.Толкнитесь вниз и назад сзади стоящей ногой. Используйте эту реакцию при толчке бедер вперед и шагните ведущей стопой вперед на полшага.

3.Как только Вы двинулись вперед, делайте решительный удар вперед левой кистью, при этом вращая бедра в направлении движения часовой стрелки.

4.Верните левую кисть назад в позицию над левым боком. Одновременно вращайте бедра против часовой стрелки.

5.Выпрямите сзади стоящую ногу, выбросьте правую кисть вперед в ГЯКУ-ЦУКИ. Цель - обычно лицо для КИЗАМИ-ЦУКИ и область груди для ГЯКУ-ЦУКИ.

Важные рассматривания. 1.Имеется склонность, когда делаете КИЗАМИ-ЦУКИ, возвращать противоположную кисть медленно и вращать бедра также медленно. Возвращайте противоположную кисть резко к бедру в сторону и резко поверните бедра вокруг.

2.Расслабьте колено сзади стоящей ноги немедленно после проделывания КИЗАМИ-ЦУКИ для подготовки развивающейся атаки.

3.Когда делаете ГЯКУ-ЦУКИ после КИЗАМИ-ЦУКИ, необходимо возвращать левую кисть резко, когда правая идет в ГЯКУ-ЦУКИ. Итак, выпрямляйте колено и толкайтесь резко вниз и назад сзади стоящей ногой. Одновременно поверните бедра на 90 градусов против часовой стрелки.

Тренировочный метод для КИЗАМИ-ЦУКИ - 2

(от КИЗАМИ-ЦУКИ к ОИ-ЦУКИ). 1.Примите готовую позицию левым боком вперед. 2.Скользите левой стопой на полшага вперед и сделайте КИЗАМИ-ЦУКИ левой кистью.

3.Двигайте свой вес на левую ногу, перемещая центр тяжести.

4.Возвратите левый кулак и в то же время сделайте скользящий шаг вперед правой стопой.

5.Одновременно проделайте ОИ-ЦУКИ кистью.

Важные рассматривания. 1.Держите бедра под углом к фронту (правое бедро сзади), когда вес тела перемещается на одну ногу.

2.Верх тела склонен к наклону вперед, когда двигаетесь из КИЗАМИ-ЦУКИ в ОИ-ЦУКИ. Чтобы предотвратить этот наклон вперед, посылайте бедра вперед, насколько можно.

3.Когда передвигаетесь в ОИ-ЦУКИ, сгибайте колено впереди стоящей ноги хорошо и расслабьте продвинувшуюся ногу для обеспечения ровного движения вперед.

ГЛАВА 2

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА УЧИ (УДАРЫ, ПОДОБНЫЕ РУБЛЕНИЮ МЕЧЕМ)

ПРИЕМЫ УЧИ

Удары локтем, точно выражаясь, нельзя называть УЧИ, однако ради удобства они включены как разновидность УЧИ. Удары локтем известны как ХИДЗИ-УЧИ или ЕМПИ-УЧИ. Они являются одним из наиболее сильных приемов в КАРАТЭ, которые могут эффективно использовать даже дети и женщины как меры самообороны против физически более сильного противника. Удары локтем эффективны на ближней дистанции или когда тело захвачено сзади.

УЧИ являются сильными приемами, когда они используются как отдельная атака, однако они должны быть даже более эффективными, когда используются в комбинациях с другими приемами. Например, немедленно после проделывания удара ОИ-ЦУКИ в лицо противника ударьте в бок его лица приемом УРА-УЧИ той же рукой (кистью), используя разгибание локтя и предплечья. Другой возможностью является атака шеи противника ударом ШУТО-УЧИ снаружи, а затем, мгновенно сгибая предплечье вовнутрь, удар в его солнечное сплетение локтем.

РАЗГИБАНИЕ ЛОКТЯ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ В УДАРАХ УЧИ

Следующие пункты, имеющие отношение к разгибанию руки в ударах УЧИ, очень важны:

а) разгибайте предплечье наружу ровно и быстро, используя локоть как центр движения; расслабьте локоть; если в локте останется легкое напряжение, рука будет двигаться подобно механической игрушке, которая нуждается в смазке, и прием получится неэффективным;

б) расслабьте плечо и напрягите бьющий кулак или открытую кисть; если плечо напряжено, рука разгибается наружу без резкого разгибания (не резко);

в) выпрямляйте локоть полностью, когда кисть изогнута наружу; чем больше рука выпрямляется в локте, тем больший эффект приносит удар;

г) разгибайте кисть наружу с максимальной быстротой; удар должен быть быстрым и резким для эффективности;

д) используйте мышцы, разгибающие руку, разгибая руку наружу с большой скоростью и на максимальном протяжении; когда рука достигнет этого положения, немедленно расслабьте разгибающие (выпрямляющие) руку мышцы; в этот момент мышцы, которые служат для возвращения руки (сгибания ее), автоматически возвратят руку в ее прежнюю позицию; это внезапное возвращение предплечья заканчивает разгибание руки; для эффективного разгибания руки наружу изучите, какие мышцы руки работают на разгибание (выпрямление) руки и на возвращение предплечья (сгибание руки).

ПРИЕМЫ УЧИ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕ КУЛАК

УРАКЕН-УЧИ - удар тылом кулака.

КЕНТСУИ-УЧИ - удар "молотом" кулака.

УРАКЕН-УЧИ и КЕНТСУИ-УЧИ - удары, использующие кулак в качестве ударной точки, где локоть является центром движения. Для выполнения разогните предплечье наружу на 180 градусов по окружности. В УРАКЕН-УЧИ в ударе по цели используется тыл кулака или суставы (концы их) указательного и среднего пальцев. Этот прием получается более эффективным, если запястье разгибается также, как и локоть. Однако, для начинающих разгибание локтя имеет первостепенную важность и должно быть тщательно изучено.

В КЕНТСУИ-УЧИ удар делается низом кулака. Он главным образом применяется для ударов в лицо, солнечное сплетение и бок тела. Оба удара могут выполняться и бок тела.

Оба удара могут выполняться в горизонтальной или вертикальной плоскости.

Важные рассматривания. 1. Избегайте бить всей рукой. Используйте лишь разгибание предплечья в локте для проделывания резкого и эффективного приема.

2. В случае горизонтального приема предплечье движется в плоскости, параллельной грунту. Когда делается удар в горизонтальной плоскости, кулак движется по полуокружности от грунта вверх, а затем вниз к цели.

3. Направляйте локоть в направлении цели перед ударом, обеспечивая, чтобы кулак двигался к цели прямо вместо того, чтобы двигаться более длинным маршрутом.

Тренировочный метод для горизонтального удара - 1. 1. Примите ШИЦЕН-ТАЙ. Проверните голову вправо. Поместите левый кулак спереди от правого бедра, а правый – с левой стороны от груди.

2. Резко возвратите левую кисть в позицию над левым бедром и двигайте правый локоть вправо с предплечьем и плечом, параллельным грунту.

3. В продолжении предыдущего движения разогните резко правый кулак в локте и немедленно возвратите его в позицию пункта 2.

4. Возвратитесь в положение, описанное в п. 1.

Тренировочный метод для горизонтального удара - 2. 1. Примите ШИЦЕН-ТАЙ. 2. Поверните голову вправо. Поместите кисти в позицию, описанную в п. 1 предыдущего метода.

3. Скользя правой рукой в сторону, резко возвратите левую кисть в позицию над левым бедром, и двигайте правый локоть вправо с предплечьем и плечом, параллельным опорной плоскости (грунту).

4. Как в продолжение движения п. 3, примите КИБАДАЧИ, разгибанием пошлите правый кулак в сторону и немедленно возвратите его к правой передней стороне груди.

5. Возвратитесь в ШИЦЕН-ТАЙ, возвращая правую стопу в прежнюю позицию.

ПРИЕМЫ УЧИ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕ ЛОКОТЬ

ХИДЗИ-АТЭ или ЕМПИ-УЧИ - удар локтем.

Удары локтем довольно часто отличаются от ударов с использованием кисти; они больше относятся к категории АТЭВАЗА (сокрушительных приемов), чем к приемам УЧИ. Удары локтем выполняются движением локтя вперед, в сторону, назад, вверх или вниз. Они более эффективны в ситуациях, где свободное движение тела невозможно. Например, они служат как эффективные защитные приемы, когда противник схватил Ваше запястье или Вашу руку.

Важные рассмотрения. 1. Удары локтем эффективны, когда используются как контратака на короткой дистанции, однако они ослабевают, когда дистанция до противника увеличивается.

2. Когда выполняете удар локтем, держите верх тела перпендикулярным к грунту. Двигайте бедром в направлении удара. Если верх тела не держится перпендикулярно к грунту, прием ослабевает.

3. Держите кулак и предплечье бьющей руки ближе к телу насколько возможно, касаясь края тела в начале приема.

4. Вращайте предплечье в пределах 90-180 градусов для получения большей ударной силы. Помещайте предплечье в такую исходную позицию, в которой это вращение возможно.

5. Расслабьте плечи. Для увеличения силы удара сгибайте локоть полностью и напрягите мышцы руки только перед ударом в цель.

МАЕ-ХИДЗИ-АТЭ или МАЕ-ЕМПИ-УЧИ (удар локтем вперед).

МАЕ-ЕМПИ-УЧИ используется для атаки груди или живота противника, когда он стоит прямо перед Вами. Этот удар особенно эффективен, когда Вы стоите лицом к лицу с противником, который выше Вас или схватил Ваше запястье или ворот.

Тренировочный метод для ЕМПИ-УЧИ. 1. Примите ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ в ХАНМИ.

2. Поместите левую кисть впереди тела, а правый кулак - над правым бедром; тыл кулака обращен вниз.

3. Одним скоординированным движением возвратите левый кулак, а правый локоть направьте по полукругу в направлении цели. Вращайте правое предплечье на 180 градусов против часовой стрелки, когда локоть идет вперед.

4. В конце этого движения верх тела обращен вперед, и верхняя часть (плоскость) предплечья смотрит вверх и вперед. Конечно, поворачивайте предплечье вовнутрь насколько возможно.

5. Возвратитесь в позицию п.2, возвратив правое бедро. Это движение можно отрабатывать из ХИДАРИ-или МИГИЗЕНКУТСУ-ДАЧИ. Также необходимо отрабатывать МАЕ-ЕМПИ-УЧИ, когда движетесь из ШИЦЕН-ТАЙ в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ.

Важные рассмотрения. 1. Держите правый кулак близко к телу, когда применяете удар МАЕ-ЕМПИ-УЧИ. Его правильный путь - от правого бедра к левой стороне груди.

2. Касайтесь правым предплечьем бока тела, когда проносите локоть вперед.

ЙОКО-ХИДЗИ-АТЭ или ЙОКО-ЕМПИ-УЧИ (удар локтем вбок).

ЙОКО-ЕМПИ-УЧИ используется для атаки груди или живота противника. Этот удар особенно полезен против цели сбоку от Вас. Например, его можно с успехом использовать в контратаке противника, который пытается схватить Вас сбоку, или в контратаке противника, который атаковал Вас спереди и передвинулся в сторону.

Тренировочный метод для ЙОКО-ЕМПИ-УЧИ. 1. Примите КИБА-ДАЧИ.

2. Смотрите вправо, поместите правый кулак спереди, с левого бока груди, тылом он обращен вниз. Поместите левый кулак, тылом смотрящий вверх, впереди правого бедра.

3. Начинайте двигать левый кулак в направлении левого бедра, и в то же время выбросьте правый локоть в направлении правого бока, вращая предплечье вовнутрь.

4. Продолжайте движение, начатое в п.3, и поместите левый кулак в позицию над левым боком, тыл кулака обращен вниз. Закончите удар локтем вправо, полностью вытягивая локоть в сторону, с правым кулаком впереди от груди и тылом кулака, смотрящим вверх.

5. Возвращайтесь в позицию п.2.

Отрабатывайте движения в обе стороны попеременно. Также полезно отрабатывать вышеизложенные движения из ШИЦЕНТАЙ, принимая КИБА-ДАЧИ, когда удар локтем заканчивается. Держите

правое предплечье близко к груди на протяжении его движения в сторону. Нужно слегка им касаться груди на протяжении пути удара.

УШИРО-ХИДЗИ-АТЭ или УШИРО-ЕМПИ-УЧИ

(удар локтем назад).

УШИРО-ЕМПИ-УЧИ используется для атаки в грудь или солнечное сплетение противника, который атакует сзади. Он особенно эффективен против противника, который пытается схватить Вас сзади.

Тренировочный метод для УШИРО-ЕМПИ-УЧИ. 1.Примите

ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, верх тела смотрит вперед, но не наклонен.

2.Поместите левый кулак над левым бедром и выпрямите правую кисть вперед, как в ударе ГЯКУ-ЦУКИ, который только закончился.

3.Посмотрите назад, толкните правое бедро назад, выбросьте левый кулак вперед и пошлите правый локоть назад, вращая предплечье наружу на 180 градусов до тех пор, пока тыл кисти не окажется снизу. Пошлите правое плечо назад, когда локоть движется назад.

4.Закончите движение п.3 движением локтя резко назад и встаньте в ХАНМИ.

5.Двигайте правое бедро вперед и возвратитесь в позицию пункта 2.

Отрабатывайте движения попеременно в обе стороны. Дополнительно отрабатывайте применение удара локтем назад, когда шагаете из ШИЦЕН-ТАЙ в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ и КОКУТСУ-ДАЧИ.

Важные рассмотрения.

Движение локтя назад сходно с движением в прямом ударе рукой. Оттягивайте его назад так сильно, насколько это возможно, и нужно, чтобы кулак заканчивал движение сбоку тела.

ЙОКО-МАВАШИ-ХИДЗИ-АТЭ или ЙОКО-МАВАШИ-ЕМПИ-УЧИ

(удар локтем со стороны, сбоку).

ЙОКО-МАВАШИ-ЕМПИ-УЧИ используется для атаки бока лица или груди противника, стоящего перед Вами. После изгибания (уклона) от атаки противника вперед и вбок этот удар применяется как контратака.

Тренировочный метод для ЙОКО-МАВАШИ-ЕМПИ-УЧИ. 1.Примите

ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ -ДАЧИ в ХАНМИ. 2.Выпрямите левый кулак вперед и поместите правый кулак у бока, приблизительно как при блоке ГЕДАН-БАРАЙ.

3.Подтяните левую кисть к левому боку, толкнитесь правым бедром вперед, двигайте правое предплечье вперед так, чтобы правая кисть оканчивалась спереди от правого бока груди, и локоть описывал большой полукруг. Вращайте правое предплечье на 180 градусов вовнутрь на протяжении этого движения.

4.Закончите движение п.3 подтягиванием левой кисти полностью к левому боку, вращая тело так, чтобы оно смотрело вперед, и ударьте в цель локтем.

5.Пошлите правое бедро назад и возвращайтесь в позицию пункта 2.

Отрабатывайте этот прием в обе стороны попеременно. Затем отрабатывайте его, начиная из ШИЦЕН-ТАЙ и двигаясь в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ.

Важные рассмотрения.

Двигайте локоть бьющей руки по широкому полукругу, в то же время вращая правое бедро.

ТАТЭ-ХИДЗИ-АТЭ или ТАТЭ-ЕМПИ-УЧИ

(удар локтем вверх).

ТАТЭ-ЕМПИ-УЧИ используется для атаки подбородка или солнечного сплетения противника, стоящего прямо спереди. ТАТЭ-ЕМПИ-УЧИ крайне эффективен, когда проделывается из низкой позиции, достигаемой движением вовнутрь и под атаковую руку противника.

Тренировочный метод для ТАТЭ-ЕМПИ-УЧИ. 1.Примите МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, тело развернуто вперед.

2.Выпрямите раскрытую левую кисть перед телом приблизительно на высоте солнечного сплетения. Тыл кисти обращен вверх. Поместите правый кулак над правым бедром, тыл кулака обращен вниз.

3.Возвратите левую кисть в позицию над левым бедром, вращая бедра против часовой стрелки, и вынесите правый локоть вперед и вверх по полукругу.

4. Одновременно, заканчивая возвращение левого кулака, поверните верх тела влево на 45 градусов к фронту, и закончите сильным ударом вверх правым локтем. В конце движения правый кулак находится сбоку от правого уха.

5. Поверните бедра по часовой стрелке и возвратитесь в позицию п.2. Отрабатывайте эти движения в обе стороны попеременно. Также отрабатывайте этот удар при движении из ШИЦЕН-ТАЙ в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ.

Важные рассмотрения. 1. Держите предплечье ближе к боку, когда оно движется вверх. Координируйте движение вверх с вращением бедер.

2. Вращайте бедра вдоль плоскости, параллельной грунту так, чтобы верх тела оставался перпендикулярным к грунту.

3. Напрягите ягодицы, как бы толкая их вверх. Делайте это в добавление к вращению бедер и удару, делая его более мощным.

ОТОШИ-ХИДЗИ-АТЭ или ОТОШИ-ЕМПИ-УЧИ (удар локтем вниз).

ОТОШИ-ЕМПИ-УЧИ используется для атаки лица, тыла головы или тела (спины), когда эти цели в относительно низкой позиции. Удар локтем вниз очень эффективен после блокирования атаки противника и сгибания его силой вперед или после его падения.

Тренировочный метод для ОТОШИ-ЕМПИ-УЧИ. 1. Примите ФУДО-ДАЧИ, левая стопа впереди.

2. Поместите левый кулак перед левым бедром и поднимите правую руку над своей головой.

3. Возвратите левую руку (кисть) к левому бедру, опустите бедра и пошлите правый локоть вниз, вращая предплечье против часовой стрелки до тех пор, пока тыл кисти не будет смотреть наружу.

4. Закончите движение п.3 возвращением левой кисти полностью к боку, глубоким сгибанием коленей, понижением бедер и сильным ударом вниз правым локтем.

5. Выпрямите колени и возвратитесь в позицию п.2. Отрабатывайте это движение попеременно в обе стороны.

Важные рассмотрения.

Ученики склонны к наклону вперед и ослаблению своего равновесия ударом по цели одной лишь рукой. Используйте вес тела для удара, снижая бедра и держа предплечье перпендикулярно к грунту.

УРАКЕН-УЧИ (вертикальный удар).

Тренировочный метод для УРАКЕН-УЧИ - 1. 1. Примите ШИЦЕН-ТАЙ, поверните голову вправо.

Поместите левый кулак спереди правого бедра, а правый кулак поместите спереди левого бока груди. Тыльные стороны кулаков обеих рук смотрят вверх.

2. Начните скольжение правой стопой вбок, возвращая левый кулак в направлении левого бедра и начните движение вверх правого кулака, следя, чтобы он двигался близко к Вашему подбородку.

3. Закончите движение, начатое в п.2, полным принятием КИБА-ДАЧИ, полным возвращением левой кисти в позицию над левым бедром, и выбросьте разгибом правый кулак наружу в цель. Кулак двигается в позицию после удара по цели.

4. Вернитесь в позицию п.1.

Тренировочный метод для УРАКЕН-УЧИ - 2. 1. Примите ШИЦЕН-ТАЙ.

2. Поднимите левую кисть - открытую или с кулаком - к левому боку головы. Поместите правый кулак впереди пупка (КАРА), тыл кулака обращен к телу.

3. Сделайте длинный шаг вперед правой стопой. Одновременно двигайте левый кулак в направлении левого бедра и выбросьте правый кулак вверх и наружу по полукругу, почти касаясь груди и подбородка.

4. Закончите движение, начатое в п.3, принятием МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, полностью возвращая левый кулак в позицию над левым бедром и выбрасывая локоть и правый кулак в цель. Возвратите снова правую кисть рефлексорным движением, как только она встретит цель.

5. Возвратитесь в ШИЦЕН-ТАЙ, шагая назад правой стопой.

Важные рассмотрения. 1. Расслабьте локоть бьющей руки, чтобы удар был сильным и резким.

2. Держите бьющий кулак тесно сжатым и твердым.

ШУТО-УЧИ (удар ребром кисти).

ШУТО-УЧИ выполняется в сходной манере с УРАКЕН-УЧИ. Однако в противоположность последнему ШУТО-УЧИ используется для удара ребром открытой кисти. Используют этот прием для атаки виска, шеи или бока тела. Он выполняется двумя способами, например, когда используется правая кисть для удара, ее можно двигать или слева-направо (изнутри-наружу), или справа-налево (снаружи-вовнутрь).

Важные рассмотрения. 1.Правильное вращение бедер имеет первостепенную важность. Когда бьете изнутри-наружу, вращайте бедра в направлении, противоположном удару. С другой стороны, когда Вы бьете снаружи-вовнутрь, вращайте бедра в том же направлении, что и удар. Если движение бедер не предшествует движению кисти, эффект удара может ослабнуть.

2.Для достижения максимальной силы вращайте бьющую кисть полностью на 180 градусов из прежней позиции в направлении цели.

Тренировочный метод для ШУТО-УЧИ изнутри-наружу

(ШУТО-УЧИ-МАВАШИ-УЧИ). 1.Примите МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, верх тела смотрит вперед, корпус прямой.

2.Выпрямите левую кисть перед собой на высоте солнечного сплетения ладонью вниз. Поместите правую кисть возле левого уха с тылом кисти, смотрящим наружу.

3.Возвратите левую кисть в направлении левого бедра и сожмите ее в кулак; вращайте бедра против часовой стрелки и разгибайте в локте руку, выбрасывая правую кисть наружу от левого уха, вращая предплечье.

4.Закончите движение, начатое в п.3, возвращением бедер до тех пор, пока тело в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ не окажется в ХАНМИ. Полностью возвратите левую кисть в позицию над бедром (левым) и закончите удар наружу ребром правой кисти. В момент касания ладонь правой кисти должна быть обращена вниз внутренней своей стороной.

5.Вернитесь в позицию п.3, вращая бедра по часовой стрелке. Повторите отработку в обе стороны тела.

После достижения некоторой степени ознакомления с движениями выше, отрабатывайте ШУТО-УЧИ, когда движетесь в ШИЦЕН-ТАЙ, в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ или КИБА-ДАЧИ.

Тренировочный метод для ШУТО-УЧИ снаружи-вовнутрь

(ШУТО-СОТО-МАВАШИ-УЧИ). 1.Примите ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ в ХАНМИ.

2.Выпрямите левую кисть перед своим телом на высоте солнечного сплетения ладонью вниз. Поместите правую кисть сбоку от правого уха, ладонь смотрит наружу, локоть отведен строго назад.

3.Возвратите левую кисть в направлении левого бедра и сожмите ее в кулак; вращайте бедра против часовой стрелки и выбросьте правую кисть вперед в направлении цели по кругу снаружи-вовнутрь.

4.Закончите движение, начатое в п.3, вращением бедер против часовой стрелки до тех пор, пока верх тела не будет обращен вперед. Полностью возвратите левый кулак в позицию над левым бедром и закончите разгибание правой руки ударом правой кистью в цель, повернув предплечье на 180 градусов. В момент удара ладонь правой руки смотрит вверх.

5.Вернитесь в позицию пункта 2, вращая бедра по часовой стрелке.

Отрабатывайте это движение в обе стороны. Когда натренируете ШУТО-МАВАШИ-УЧИ, отрабатывайте его снаружи-вовнутрь с движением из ШИЦЕН-ТАЙ в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ или КИБА-ДАЧИ.

Важные рассмотрения. 1.Вытягивайте кисть до тех пор, пока ладонь не будет плоской, и сжимайте пальцы вместе. Держите запястье твердо, обеспечивая сильное разгибание-удар. Расслабляйте локоть для достижения быстроты движения.

2.Когда применяете ШУТО-УЧИ, двигайте возвращающуюся кисть с максимальной быстротой. Эта процедура увеличивает быстроту и силу бьющей кисти.

ГЛАВА 3

ГЕРИ - УДАРЫ НОГАМИ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА.

ВВЕДЕНИЕ

ГЕРИ включает в себе наиболее сильные приемы КАРАТЭ. ГЕРИ является спецификой КАРАТЭ и включает в себя действия, отсутствующие в других боевых искусствах и видах спорта. Если ими

достаточно овладеть, приемы ударами ног смогут принести более сильный эффект, чем атаки кистями. Однако овладение приемами ударов ногами требует много времени и усилий.

Когда Вы бьете ногой, хорошее равновесие имеет первостепенное значение, потому что вес тела опирается лишь на одну ногу. Эта ситуация отягчается в мгновение удара стопой в цель сильным встречным толчком от удара ногой. Чтобы нейтрализовать этот толчок, помещайте опорную ногу твердо на грунт и полностью напрягайте щиколотку опорной ноги. Пытайтесь проглотить толчок щиколоткой, коленом и бедром опорной ноги и держите верх тела хорошо уравновешенным и перпендикулярным к грунту.

Для достижения максимального эффекта необходимо бить ногой со всем телом вместо того, чтобы наносить удар лишь одной ногой. Толкайте бедра вперед на протяжении всего удара ногой, помогая достижению этой цели. Возвращайте бьющую стопу быстро после окончания удара; это мешает противнику схватить ее или подцепить Вашу опорную ногу. Как только нога возвратится, она должна быть готова для следующей атаки.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ

Мышцы бедра, которые обычно служат для сгибания ноги, полностью растянуты. Эти мышцы готовы быстро сократиться, как только те мышцы, которые выпрямляют ногу, расслабляются. Опуская ногу, ее затем мгновенно сгибают назад в прежнюю позицию. Степень силы, возможной при ударе ногой, подобному МАЕ-ГЕРИ (удар ногой вперед), обуславливается дистанцией, по которой передвигается стопа, быстротой, с которой она передвигается, и силой разгибания ноги. Как и в ударах руками, на протяжении движения стопы к цели нога не напряжена, а полностью расслаблена, что содействует быстроте и резкости удара, и лишь в момент касания мышцы ноги полностью напрягаются в одно мгновение.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ФАКТОРЫ ГЕРИ

Согните колено бьющей ноги на максимальном протяжении (насколько возможно). Начинайте поднимать колено бьющей ноги выше, насколько это возможно, и полностью сгибайте колено. Это действие предварительно перед ударом ногой и сравнимо с отталкиванием при прыжке в длину или высоту. Практика в поднятии колена также помогает приучить тело балансировать на одной ноге, и помогает в изучении первой части правильного маршрута.

Поднимание и сгибание полностью колена бьющей ноги требует сначала использования мышцы поясницы, а затем всего бедра. Так как эти мышцы имеют некоторую связь с позвоночной костью, бедра должны стойко становиться, чтобы дать возможность мышцам действовать полностью. Однако трудно стабилизировать бедра только лишь мышцами ног, не напрягая сильно мышц живота. Поэтому сильное напряжение области живота необходимо для сильных ударов ногами.

Цель рассуждений о сгибании колена полностью - научиться держать вес бьющей ноги ближе к туловищу. Удар ногой имеет большую силу, если нога первоначально близко расположена к телу. Полностью сгибая колено, Вы создаете большой рычаг для выполнения сильного и резкого удара ногой.

На протяжении удара ногой опорную ногу держите устойчиво, со слегка согнутым коленом. Если колено согнуто слишком сильно и напряжено, бедра находятся в низком положении, мышцы ноги несут тело с трудом. Колено и щиколотка ослабевают, и трудно ударить ногой эффективно. Нужно сгибать колено лишь слегка, наклоняя ногу немного вперед, напрягая мышцы ноги и держа подошву стопы крепко в контакте с грунтом. Этим достигается высокая эффективность ударов ногами.

ВАЖНЫЕ ПУНКТЫ В ПОДНИМАНИИ И СГИБАНИИ КОЛЕНА

МАЕ-ГЕРИ (удар ногой вперед). 1.Поднимите колено, держа подошву стопы параллельно к грунту, однако с основанием пальцев, расположенным слегка выше.

2.Держите голень почти перпендикулярно грунту.

3.Оттяните, насколько возможно, пятку назад. Вертикальная линия опускается из колена и должна попасть на кончики пальцев стопы.

4.Обращайте колено и пальцы стопы в одном и том же направлении.

5.Загните пальцы стопы вверх и напрягите щиколотку, как можно сильнее.

6.Расслабьте коленный сустав и держите его гибко, готовым для следующего движения.

ЙОКО-ГЕРИ (удар ногой в сторону). Метод поднимания и сгибания колена в ЙОКО-ГЕРИ почти такой же, как и в МАЕ-ГЕРИ. Следующие пункты, однако, имеют отношение непосредственно к ЙОКО-ГЕРИ.

1. Когда поднимаете колено, слегка касайтесь внутренней частью стопы икры опорной ноги. Заканчивайте движение, когда подошва стопы находится изнутри колена опорной ноги.

2. Вытягивайте (отводите) колено приблизительно на 45 градусов в сторону на высоте низа живота.

3. Обратите пальцы стопы вперед и направьте ребро стопы вниз и параллельно грунту.

МАВАШИ-ГЕРИ (удар ногой по кругу, сбоку). 1. Держите тело в ХАНМИ; поднимите колено на высоту живота, и стопу - в сторону близко к бедрам; пальцы стопы обращены в сторону, и подошва смотрит назад.

2. Поднимите ногу так, чтобы бедро и низ (голень) ноги были параллельны земле и находились на одной высоте (в одной плоскости, параллельной грунту).

3. Согните колено полностью так, чтобы пятка почти касалась бедра.

ВАЖНЫЕ ПУНКТЫ ДЛЯ ОПОРНОЙ НОГИ ВО ВСЕХ ГЕРИ

1. Старайтесь, чтобы вертикальная линия, опущенная из ягодиц, падала точно позади пятки. Центр тяжести помещаться где-то пальцами и пяткой стопы.

2. Держите всю подошву стопы в плотном соприкосновении с грунтом.

3. Сгибайте слегка колено и напрягайте щиколотку и коленный сустав опорной ноги.

4. Следите, чтобы вертикальная линия падала с передней части колена на кончики пальцев стопы.

ПРИНЦИПЫ УДАРОВ НОГАМИ - КЕАГЕ И КЕКОМИ

В КАРАТЭ имеется два способа ударов ногами : КЕКОМИ и КЕАГЕ. КЕКОМИ выполняется разгибанием ноги в колене, а КЕАГЕ - в большинстве случаев движением стопы вверх.

КЕАГЕ

(удар ногой снизу вверх разгибанием, подбивающий).

Выполняйте КЕАГЕ сильным разгибательным движением, начиная его из позиции с поднятым и согнутым коленом, описанным выше. Стопа описывает почти полукруг в продолжении всего удара КЕАГЕ.

В КЕАГЕ равновесие часто бывает плохим, так как у опорной ноги площадь опоры довольно ограниченная, и сила удара обычно направлена вверх. Возвращайтесь как можно быстрее (резче) в какую-нибудь широкую стойку, стопы обеих ног при этом стоят на грунте. Максимальная быстрота важна в выполнении КЕАГЕ или любого удара ногой. Медленный КЕАГЕ не только не может создать сильную атаку в цель, но и имеет результатом неуравновешенную позицию.

Можно сказать, что быстрое возвращение стопы после поражения ею цели важно больше, чем начальное ее движение наружу. Это отнюдь, конечно, не означает, что движение наружу должно быть медленным. Выполняйте удар ногой с большой скоростью, на которую Вы способны, а возвращение делайте, если возможно, даже еще быстрее. Быстрое возвращение помешает противнику захватить Вашу ногу и позволит немедленно возвратиться в более устойчивую позицию, подготовленного для следующего движения.

Чтобы быстро выполнить КЕАГЕ, поднимите и полностью согните колено, а затем быстро и сильно напрягите мышцы передней части бедра. Это напряжение выводит стопу наружу. Когда нога полностью выпрямлена, расслабьте мышцы передней части бедра. Это действие возвращает стопу.

Удар ногой от начала до конца должен быть очень ровным и не иметь значительной паузы в момент удара по цели. Это должно быть потому, что мышцы задней части бедра растягиваются, когда нога выпрямляется наружу. Внезапное сбрасывание напряжения на передней части бедра заставляет мышцы задней части бедра сокращаться, что автоматически возвращает стопу в прежнее устойчивое положение.

Важные пункты в КЕАГЕ. 1. Если Вы очень внимательны к удару, коленный сустав бьющей ноги напряжен, мешая ровному движению. Расслабляйте колено, поднимайте пальцы стопы и напрягайте всю стопу полностью.

2. После удара по цели возвращайте стопу полностью в позицию рядом с коленом опорной ноги.

3. Концентрируйте всю свою силу на поверхности наружного ребра стопы (в зависимости от вида удара ногой) в момент удара. В то же время толкайте бедро в направлении самого удара ногой.

КЕКОМИ (прямой толчковый удар ногой).

Из позиции с поднятым и согнутым коленом, описанной выше, КЕКОМИ может быть нацелен прямо вперед или прямо в сторону. Он может поразить цель, расположенную на высоте колена, талии или выше. Как и в случае прямого удара кистью ЦУКИ, нужно, чтобы стопа двигалась по наиболее прямому маршруту к цели. Делайте движение легко и быстро (резко) в начале удара ногой, однако концентрируйте максимум силы в стопе в момент удара.

Многие ученики отдают предпочтение ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (прямой удар ногой в сторону), чем ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЕ (подбивающий удар ногой в сторону), так как первый легче изучается и имеет удовлетворительное разгибание, соответствующее КАРАТЭ, в конце прямого удара. Однако КЕКОМИ более труден, чем это кажется сначала. Вы должны правильно рассчитать дистанцию до противника, иначе Ваш удар не достигнет его.

Таким образом, удачный КЕКОМИ зависит от правильной дистанции и правильного выбора времени удара. Стопа поражает цель в момент, когда нога полностью выпрямлена и содержит максимум силы. Если стопа поразит цель слишком рано или поздно, в результате образуется реакция, которая оттолкнет стопу назад в направлении к бьющему, вместо того, чтобы поразить цель. Эта отрицательная реакция увеличивается, когда цель поражается полностью выпрямленной ногой, но неправильно сфокусированной. Эта противоположная реакция больше нарушит Ваше равновесие, когда Вы бьете на высоте талии, и меньше, когда Вы бьете под углом вниз. Помните важность дистанции и времени в КЕКОМИ.

Важные пункты в КЕКОМИ. 1. Сгибайте щиколотку и колено опорной ноги.

2. Наклоняйте верх тела насколько возможно в направлении удара ногой. Если Вы наклонитесь в сторону, противоположную удару, Вы ослабите свое равновесие. Хуже всего, когда Вы движетесь от цели (прочь) в момент удара ногой ГЕРИ-КЕКОМИ.

3. Используйте бедра. Толкайте их в направлении удара ногой КЕКОМИ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЁДЕР И ЩИКОЛОТОК

Эффективный удар ногой не получится, если он выполняется силой одной лишь ноги. Это правило верно не только для КЕАГЕ, но и для КЕКОМИ. Эффективность удара ногой увеличивается, если к удару ногой добавить толчковое движение бедер, кроме сильного движения ногой. Толкайте бедра в направлении цели, когда нога движется наружу, и немедленно возвращайте их, когда нога возвращается. Щиколотка опорной ноги должна действовать как пружина, поглощающая движение бедер, так же, как и толчок от удара ногой. Кроме того, опорная щиколотка должна действовать, держась подошвой стопы на грунте на протяжении всего удара ногой. Если часть стопы поднята, опорная площадь не уменьшается, но равновесие и устойчивость страдают из-за этого.

Щиколотка опорной ноги играет важную роль во всех приемах и ударах ногами. Крепкая, согнутая щиколотка дает возможность бедрам двигаться ровно и эффективно. Опорное колено, вернее, его передняя часть должна держаться неподвижно, чтобы обеспечить правильное равновесие.

РАЗНОВИДНОСТИ ГЕРИ

МАЕ-ГЕРИ

(удар ногой вперед).

Используется для атаки цели, находящейся впереди, основанием пальцев стопы, пальцами стопы или подъемом. МАЕГЕРИ различает два варианта: УСИРО-АШИ-ГЕРИ и МАЕ-АШИ-ГЕРИ.

УСИРО-АШИ-ГЕРИ

(удар сзади стоящей ногой).

В этом ударе ноги для атаки цели используется основание пальцев стопы бьющей ноги. Стопа описывает полукруг от колена опорной ноги к цели. Этот удар ногой может быть эффективным при атаках почти во все части тела противника, включая лицо, подбородок, грудь, живот, промежность и бедра. Кончики пальцев стопы, тесно сжатых вместе, могут служить и использоваться для удара, как и основание пальцев стопы. Однако, если пальцы стопы не привыкли к пользованию ими, то им может быть больно. Подъем можно также использовать, однако, он обычно не эффективен для атаки, исключая атаку промежности или подбородка.

Пункты для запоминания. 1.Бедра склонны к подъему, когда Вы делаете КЕАГЕ-ГЕРИ, поэтому не выпрямляйте колено опорной ноги и держите бедра на одном горизонтальном уровне на протяжении всего удара ногой.

2.Если Ваши бедра остаются на месте, и верхняя часть тела наклоняется вперед на протяжении удара, дальность удара ногой уменьшается, и его эффективность, соответственно, понижается. Поэтому двигайте бедра вперед так быстро, насколько это возможно вначале, и сохраняйте хорошее равновесие на опорной ноге.

3.Если верх Вашего тела неуравновешен, эффективно ударить ногой невозможно. Поэтому напрягите мышцы низа живота, поддерживая тесную связь между верхней и нижней частями тела.

4.После удара ногой последующая позиция бьющей ноги на грунте различная. Однако почти во всех случаях эта стопа должна сначала возвратиться в позицию, близкую к колену опорной ноги и быстро завершить свое движение на землю. Существуют исключения, когда бьющая стопа возвращается не сразу, а скользит вниз по телу противника на грунт, когда любая кисть продолжает атаку. В основном, следующая позиция бьющей стопы зависит от дистанции до противника, позы и видов последующих приемов.

5.Держите пятку опорной стопы крепко на грунте. Если пятка поднимается, равновесие кратковременно ослабевает, увеличивается время для перехода к следующему движению.

6.Заботьтесь о том, чтобы стопа двигалась самым коротким и прямым путем при маршруте к цели.

Тренировочный метод для УСИРО-АШИ-ГЕРИ. 1.Примите ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, кулаки по бокам тела. В случае новичков-начинающих лучше всего, если кисти поместить на бедра.

2.Без движения опорной ноги и держа колено согнутым, продвиньте бедра вперед до тех пор, пока вес тела не переместится на левую ногу. Одновременно поднимите и согните колено бьющей ноги так, чтобы стопа двигалась мимо колена опорной ноги.

3.Продолжайте движение п.2 разгибанием правой ноги, посылая стопу в цель.

4.Немедленно или рефлексивно согните стопу назад в позицию, близкую к колену опорной ноги.

5.Продолжайте движение, начатое в п.4, и вернитесь в позицию п.1.

Повторяйте отработки попеременно на обе стороны тела.

Важные рассматривания. 1.Двигайте бедра вперед, когда бьете ногой. Если бедрам позволить остаться сзади, верх тела наклоняется слишком далеко вперед и переносит лицо в пределы дальности атаки противника.

2.Держите бедра низко, увеличивая тем самым устойчивость. Однако, если они слишком низко, колено опорной ноги опускается в продолжении удара, уменьшая устойчивость и укорачивая дальность удара ногой. Сгибать колено опорной ноги разрешается до тех пор, пока вертикальная линия из колена не будет падать в точку около кончиков пальцев стопы опорной ноги.

3.Когда бьете ногой, направляйте колено опорной ноги в направлении цели. В случае отсутствия выполнения этого пункта, бьющая стопа сбивается с правильного пути, а это мешает концентрации максимальной силы в момент удара. Заботьтесь, чтобы колено опорной ноги было согнутым и чтобы колено и пальцы опорной стопы были направлены прямо в цель.

МАЕ-АШИ-ГЕРИ

(удар впереди стоящей ногой).

В МАЕ-АШИ-ГЕРИ для удара в цель обычно используется основание пальцев стопы или подъем впереди стоящей ноги. Метод удара ногой сходен с описанием для УСИРО-АШИ-ГЕРИ. Но в МАЕ-АШИ-ГЕРИ центр равновесия остается сзади от центра на протяжении всего удара ногой. Чтобы ударить ногой, поднимите колено впереди стоящей ноги и полностью согните его до тех пор, пока пятка не будет близка настолько, насколько это возможно, к ягодицам. Из этой позиции выбросьте ногу наружу в цель движением КЕАГЕ.

МАЕ-АШИ-ГЕРИ можно выполнять из ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ. Например, после атаки вместе с ОИ-ЦУКИ и без него Вы можете выполнить немедленно удар в туловище противника впереди стоящей своей ногой. Этот прием до некоторой степени труден, так как центр тяжести слегка впереди от центра самой стойки

ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ. Чтобы ударить ногой из этой позиции, нужно чтобы вес тела на мгновение поддерживался одной сзади стоящей ногой. А так как центр тяжести впереди, то трудно удержать равновесие в течение удара ногой. Следовательно, этот прием могут практиковать только лишь продвинувшиеся ученики КАРАТЭ.

Ученик КАРАТЭ должен уметь свободно использовать МАЕАШИ-ГЕРИ или УСИРО-АШИ-ГЕРИ в зависимости от требования ситуации. Его тело должно научиться реагировать на изменения обстоятельств. Он должен мгновенно и почти бессознательно создавать изменения позиции его центра тяжести, стоек, дистанции до противника и расположения цели.

Выше был рассмотрен удар МАЕ-АШИ-ГЕРИ-КЕАГЕ. Сейчас же есть необходимость рассмотреть удар МАЕ-АШИ-ГЕРИ-КЕКОМИ, но более подробно.

Итак, МАЕ-АШИ-ГЕРИ-КЕКОМИ выполняется выбрасыванием оснований пальцев, стопы или пятки в противника - его солнечное сплетение, промежность, бедро или колено, и ударом наружу в направлении цели. Этот удар ногой особенно эффективен, когда цель находится в относительно низкой позиции, и Ваша стопа может двигаться по диагонали вниз. Удары ногой по целям, расположенным слишком высоко, влекут расстройство Вашего равновесия.

Важные пункты для МАЕ-АШИ-ГЕРИ-КЕКОМИ. 1.Используйте для удара ногой свои бедра.
2.Напрягите колено бьющей ноги полностью и сильно для предотвращения реакции удара назад в ногу от толчка этой ногой в цель.

3.Когда Вы бьете основанием пальцев Вашей стопы, напрягайте и выпрямляйте щиколотку. Однако, когда Вы используете пятку, полностью сгибайте (оттягивайте на себя) щиколотку и выводите пятку вперед.

4.Начинайте КЕКОМИ подниманием колена бьющей ноги как можно выше и полным его сгибанием.

5.В других отношениях КЕКОМИ сходен с КЕАГЕ.

Тренировочный метод для МАЕ-АШИ-ГЕРИ-КЕКОМИ. 1.Переместите вес тела на левую ногу и поднимите правую, полностью сгибая колено.

2.Сильно и резко напрягите правое колено и направьте свой КЕКОМИ в середину туловища или промежность противника. Когда делаете удар ногой, держите опорную ногу твердо в позиции на грунте.

3.Возвратите правую стопу в позицию, описанную в пункте 1. Повторяйте КЕКОМИ попеременно, используя сначала правую, а затем левую ногу для удара.

Специальные рассмотрения. 1.Толкайте бедрами вперед, когда бьете ногой. Вообразите, что Вы бьете бедрами точно так же, как и ногой.

2.В КЕКОМИ верх тела склонен к наклону назад. Исключая специальные случаи, сопротивляйтесь этой склонности, перенося центр тела немного вперед, когда бьете ногой.

Позиция тела в МАЕ-ГЕРИ

Центр тяжести (вернее, его проекция) опускается (падает) в пределах (внутри) опорной площади опорной стопы. Имеется маленькая возможность увеличить движением тела вперед силу удара ноги.

Длинный (далекий) МАЕ-ГЕРИ-КЕАГЕ возможен из этой позиции и он даст Вам возможность встретить контратаку противника и нанести атаку при любой другой перемене ситуации.

Центр тяжести падает снаружи опорной площади стопы - хорошее равновесие еще возможно. Движение тела вперед может усилить Ваш удар ногой. Стопа может легко выбраться наружу и вверх в направлении цели. Сверх того, дальность удара ногой увеличивается. После удара по цели Вы можете поместить бьющую стопу на грунте спереди от опорной ноги, посредством этого легко восстанавливая свое равновесие. Если это необходимо, также возможно вернуть бьющую стопу в исходную позицию на грунт без нарушения равновесия.

Вы можете легко справиться с контратакой противника или согласовать любое движение в изменении ситуации. Если центр тяжести падает еще дальше наружу от опорной площади, то равновесие ослабляется. Силу движения здесь можно использовать, однако, бедра остаются сзади за плечами, что затрудняет сообщение сильного разгибания (КЕАГЕ) в удар ногой МАЕ-ГЕРИ.

После удара ногой Вы должны поставить свою бьющую стопу вниз спереди от опорной ноги. Здесь не имеется возможности возратить стопу и занять исходную позицию. Так как тело наклоняется вперед, то возникают трудности в отражении атаки противника. Удар ногой из этой позиции вообще дает противнику возможность атаковать Ваше лицо ударами ЦУКИ.

ЙОКО-ГЕРИ

(удар ногой в сторону).

Этот удар обычно направлен в сторону без поворота тела. Для атаки используется СОКУТО (ребро стопы). ЙОКО-ГЕРИ можно выполнять против цели, расположенной прямо спереди, поворачивая бедра и тело на 90 градусов влево или вправо. В зависимости от позиции противника и других обстоятельств Вы можете ударить с хорошим эффектом как ударом КЕАГЕ, так и ударом КЕКОМИ.

КЕАГЕ

(удар снизу вверх ногой).

ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЕ является ударом с использованием СОКУТО против противника в сторону. Им можно ударить атакующую руку противника снизу вверх или можно сделать удар в его промежность, бок его груди, его подмышку или подбородок.

Важные рассматривания. 1. В продолжении удара направляйте стопу и колено опорной ноги прямо вперед и избегайте изменения их позиции. Держите всю подошву опорной стопы в контакте с грунтом. Слегка сгибайте колено опорной ноги и держите опорную стопу устойчиво и крепко.

2. Поднимите бьющую стопу к колену опорной ноги. Касайтесь внутренней стороны опорной ноги подошвой бьющей стопы, когда она поднимается вверх. Направьте колено бьющей ноги по диагонали в сторону на высоте бедра, а стопу направьте прямо вперед. Поверните свою стопу вниз до тех пор, пока СОКУТО направится в направлении грунта и параллельно его поверхности.

3. Так как Вы бьете ногой в сторону, то легко можно уменьшить Ваше равновесие, если Ваш верх тела наклоняется слишком далеко от удара ногой. Когда бьете ногой, двигайте верх тела в направлении цели.

4. Возвращайте бьющую стопу в ее прежнее положение, и так быстро, насколько это возможно, и занимайте уравновешенную позицию. Это действие также помогает подготовиться к следующему движению.

5. Делайте этот удар разгибанием-выбрасыванием Вашей стопы вверх по полукругу. Колено служит осью движения в этом случае. Когда цель относительно высоко, поднимайте колено бьющей ноги.

Тренировочный метод для ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЕ. 1. Примите ХЭЙСОКУ-ДАЧИ.

2. Переместите вес тела на левую ногу. Поднимите правую стопу к колену опорной ноги, касаясь внутренней части опорной ноги подошвой бьющей ноги,двигающейся вверх. В этой точке подошва правой (бьющей) стопы слегка касается внутренней части левого (опорного) колена, и правое колено направляется на 45 градусов в сторону.

3. Выбросьте правую стопу прямо в сторону и ударьте в цель СОКУТО стопы (ребром).

4. Верните стопу назад в позицию пункта 2.

5. Вернитесь в ХЭЙСОКУ-ДАЧИ. Отрабатывайте удары ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЕ попеременно в левую и правую стороны.

Специальные рассматривания. 1. Если Ваши бедра двигаются назад и Ваше тело наклоняется вперед (общая ошибка в ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЕ), Вы не в состоянии ударить прямо в сторону. Вместо этого Вы бьете ногой слегка вперед от требуемого направления. Удар ногой из этой позиции теряет некоторую долю своей эффективности. Предупреждайте эту ошибку, выводя бедра вперед.

2. Если Вы недостаточно напрягаете (стягиваете) бьющую стопу, Вы не способны ударить ногой эффективно с помощью СОКУТО. Полностью напрягайте и сгибайте Вашу щиколотку и выталкивайте пятку в направлении удара.

3. Если пятка или какая-нибудь сторона Вашей опорной стопы поднимается с грунта в продолжении удара ногой, Вы ослабляете Ваше равновесие, позиция колена опорной ноги должна быть такой, чтобы вертикальная линия опускалась из него в кончики пальцев стопы. Держите опорное колено и щиколотку твердо и устойчиво.

4.Избегайте вращения или чрезмерного наклона верха тела в направлении, противоположном направлению удара ногой. Выпрямляйтесь и уравнивайте позицию, помогая себе в направлении сильного удара ногой, и обеспечивайте для следующего движения твердую базу.

КЕКОМИ

(прямой пробивной удар ногой).

Из позиции с поднятым коленом, из которой выполняется ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЕ, также можно выполнить ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ, ударяя ногой наружу в сторону. Как и в ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЕ, используйте для удара в сторону СОКУТО. Применяйте ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ для атаки солнечного сплетения, груди, бока или бедра противника, находящегося сбоку.

Важные пункты. 1.Когда бьете ногой, сильно закрепляйте колено бьющей ноги, когда делаете удар в сторону, пока бедро и низ ноги образуют непрерывную линию. Внезапная и полная остановка (закрепление) колена гарантирует максимум силы в ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ.

2.Можно в ударах КЕКОМИ поднимать бьющую ногу с коленом, направленным немного в сторону. Однако, более эффективен удар ногой, если Вы поднимите колено спереди от груди, как в МАЕ-ГЕРИ. Стопа движется по более длинной дистанции к цели из этой последней позиции, порождая бьющую силу удара ногой.

3.КЕКОМИ усиливается, если Ваше СОКУТО бьет в цель под углом в 30 градусов.

4.Возвращайте бьющую стопу как можно ближе и вдоль того же маршрута, по которому двигалась она к цели.

5.Предложенное относительно опорной ноги в КЕАГЕ применяется также и в КЕКОМИ.

Тренировочный метод для ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ. 1.Примите ХЭЙСОКУ-ДАЧИ.

2.Переместите вес тела на левую ногу и поднимите правую ногу высоко впереди груди, сгибая полностью ее в колене. В этой готовой позиции бьющая стопа направлена прямо вперед, а подошва стопы направлена вниз параллельно грунту.

3.Двигайте колено в сторону и напрягите его, одновременно сильно делая удар ногой. В конце движения удара Ваше СОКУТО должно поразить цель с взрывной силой.

4.Для закрепления ноги на мгновение возвратите стопу и вернитесь в позицию, описанную в пункте 2.

5.Вернитесь в ХЭЙСОКУ-ДАЧИ. Отрабатывайте КЕКОМИ попеременно в обе стороны тела.

Специальные рассмотрения. 1.Избегайте бить в цель пальцами стопы или подошвой вместо того, чтобы бить СОКУТО. Полностью сгибайтесь и напрягайте Вашу щиколотку. Поворачивайте свою стопу вниз и в сторону и напрягайте ее. Когда делаете удар ногой, вращайте свою стопу вовнутрь, как если бы Вы пытались ударить пяткой. При этом делайте так, чтобы вся поверхность СОКУТО стопы могла поразить цель. Колено бьющей ноги в продолжении удара смотрит вперед.

2.Полностью напрягайте колено бьющей стопы. Максимум силы можно получить лишь тогда, когда колено закреплено полностью, и нога полностью выпрямляется.

3.В добавление к выше сказанному специальные рассмотрения для КЕАГЕ применяются также и для КЕКОМИ.

ФУМИКИРИ

(режущий удар ногой).

ФУМИКИРИ является разновидностью удара ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ. Он используется для атаки ноги или подъема ноги противника. Ударьте своей стопой вниз и в сторону и поразите цель СОКУТО. Вообразите, что стопа рассекает цель, как головка топора рассекает дерево. ФУМИКИРИ эффективен против противника, стоящего спереди или сзади, а также сбоку от Вас.

ФУМИКОМИ

(удар - штамп ногой).

ФУМИКОМИ очень эффективен, когда направлен против колена или подъема ноги противника. Для увеличения ударной силы переместите вес тела на бьющую ногу, когда бьете вниз.

Используйте ФУМИКИРИ и ФУМИКОМИ для атаки противника, который обхватил Вас руками сзади. Эти удары также служат как предварительные ложные атаки для решающей атаки.

МАВАШИ-ГЕРИ

(круговой, боковой удар ногой).

Используется для атаки противника, находящегося прямо перед Вами, основанием пальцев стопы или подъемом. Удар можно выполнить впереди стоящей или сзади стоящей ногой. Замахнитесь ногой вокруг тела по длинной окружности, когда делаете этот удар изнутри наружу, вместо того, чтобы бить обычным способом. Однако этот прием представляет собой большую трудность и рекомендуется лишь продвинувшимся ученикам.

Важные пункты. 1. Не наносите удар силой одной лишь ноги. Наоборот, выбросьте стопу в направлении цели резким, сильным вращением бедер. Когда Вы бьете правой ногой, левая стопа, нога и бедро, а также грудь и голова должны повернуться против хода часовой стрелки в то время, когда колено и стопа бьющей ноги движутся в направлении цели.

2. Когда вращаете бедра, опорная стопа вынуждена повернуться в направлении вращения. Однако нужно сохранять твердый контакт между стопой и грунтом, и стараться, чтобы движение опорной стопы были насколько возможно меньше.

3. Толкая бедро вверх сбоку от опорной ноги, напрягайтесь. Выталкивайте бедро вверх на протяжении удара, помогая напряжением мышц живота и бедра. Без этого напряжения равновесие нарушается, и ровное вращение бедер трудно. Когда бедро правильно вытолкнуто вверх, противоположная сторона живота ощущает напряжение.

4. МАВАШИ-ГЕРИ более эффективен, когда основание пальцев стопы бьющей ноги поражает цель с максимальной быстротой под прямым углом. Поэтому вращайте колено, голень и стопу бьющей ноги вокруг тела в одной горизонтальной плоскости, параллельной грунту.

Тренировочный метод для МАВАШИ-ГЕРИ. 1. Примите ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ с ХАНМИ с кулаками в готовой позиции. Начинаящие должны поместить кисти на бедрах.

2. Сохраните ХАНМИ верхом тела, переместите вес тела на одну левую ногу. Когда вес переместится, поднимите правое колено вверх и в сторону быстрым, легким движением и поднимайте стопу вверх до тех пор, пока колено, низ ноги и стопа не будут находиться в одной горизонтальной плоскости, параллельной грунту. Согните колено бьющей ноги полностью и выведите близко, насколько возможно, к задней части правого бедра. В этой точке пальцы стопы бьющей ноги должны смотреть прямо в сторону, а подошва должна быть направлена назад.

3. Вращайте бедра против часовой стрелки и выбросьте стопу наружу и по кругу в направлении цели. Бьющая нога должна описать широкую окружность вокруг тела на пути к цели.

4. Верните бедра и бьющую стопу в позицию, описанную в пункте 2.

5. Вернитесь в позицию п. 1. Повторяйте эту отработку попеременно в обе стороны : сначала правой ногой, а затем левой.

Специальные рассмотрения. 1. Когда поднимаете бьющую ногу в сторону, верх тела склонен к наклону вперед или вбок. Ровный поворот бедер невозможен при этих условиях, и Ваш удар будет слабым. Нужно держать тело так, чтобы оно было как можно прямее при толчке бедра опорной ноги вверх и вперед и при броске (развороте) груди наружу.

2. Выносите полностью согнутое колено бьющей ноги вверх на высоту талии и пятку близко к заду, и делайте дугу удара как можно длинее для того, чтобы удар был сильным.

3. МАВАШИ-ГЕРИ не эффективен, если бедра вращать неправильно по времени. Держите тело в ХАНМИ до тех пор, пока бьющая нога не окажется в позиции, и бедра будут готовы к началу их поворота. Покидайте ХАНМИ лишь тогда, когда бедра начинают вращаться, и удар ногой движется вперед.

4. Наклон Вашего тела назад, когда бьете ногой, нарушает равновесие и мешает возвращению в начальную позицию. Предотвращайте эту ситуацию напряжением мышц живота, держа тесную связь между верхом тела и бьющей ногой.

5. МАВАШИ-ГЕРИ является сильной атакой, однако, можно легко потерять равновесие после удара, например, если бедра вращаются слишком далеко с ударом, трудно вернуться в начальную позицию быстро, и спина подвергается атаке противника. Поэтому избегайте чрезмерно далекого поворота бедер.

Продвинувшиеся ученики иногда используют РЕНОДЗОКУ-ВАЗА (комбинации из приемов) в этой ситуации, переходя на МАВАШИ-ГЕРИ прямо в ударе УШИРО-ГЕРИ (удар ногой назад), и тогда обширное вращение бедер необходимо для этой комбинации ударов ногами.

6. В момент удара колено опорной ноги склонно к выпрямлению, а пятка поднимается. Напрягайте колено и щиколотку опорной ноги, держа колено согнутым, а стопу прочно на грунте.

ГЯКУ-МАВАШИ-ГЕРИ

(обратный круговой удар ногой).

Когда обычный МАВАШИ-ГЕРИ делается так, что он движется к цели по полуокружности вокруг тела снаружи вовнутрь, ГЯКУ-МАВАШИ-ГЕРИ делается наоборот; стопа начинает движение спереди от тела и описывает полукруг наружу в цель. В основе выполнения обоих ударов лежат сходные принципы. Используйте опорную стопу как ось, вращая бедра в направлении удара ногой, и выбросьте стопу в направлении цели.

Если Вы бьете ногой очень высоко, пятка опорной ноги поднимается, и Ваш удар ногой будет слабым. Нацеливайте атаку не выше, чем солнечное сплетение противника. Этот удар ногой должен практиковаться только продвинувшимися учениками.

МИКАДЗУКИ-ГЕРИ

(удар ногой полумесяцем).

Когда противник пытается атаковать ударом ЦУКИ, заблокируйте его предплечье, когда он подшагивает ближе, и контратакуйте его ударом МИКАДЗУКИ-ГЕРИ в живот или промежность. В этом приеме бейте основанием пальцев стопы. МИКАДЗУКИ-ГЕРИ иногда используется как блок. Например, когда противник пытается сделать удар ЦУКИ в Ваше туловище, сбейте его предплечье в сторону, когда он атакует, применяя этот блок, используя подошву стопы.

Важные пункты для запоминания.

Путь бьющей стопы в МИКАДЗУКИ-ГЕРИ короче, чем в МАВАШИ-ГЕРИ. Другим различием является то, что в МИКАДЗУКИ-ГЕРИ не нужно поднимать ногу в сторону перед ударом. Удар можно выполнять из первоначальной позиции на земле. Отсюда вытекает, что по сравнению с МАВАШИ-ГЕРИ МИКАДЗУКИ-ГЕРИ менее сильный, однако, он лучше служит для неожиданной атаки.

Тренировочный метод для МИКАДЗУКИ-ГЕРИ.

Как и в практиковании МАВАШИ-ГЕРИ, тренировка МИКАДЗУКИ-ГЕРИ обычно делается при ударе в цель вперед, когда стоите в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ. Однако можно практиковать вариант, когда стоите в КИБА-ДАЧИ и атакуете цель в сторону. Изучая удар ногой из последней стойки, делайте следующее:

1. Примите КИБА-ДАЧИ. Вытяните левую кисть в сторону, ладонь смотрит вперед.
 2. Перенесите вес тела на левую стопу и одновременно вынесите правую стопу вверх, и ударьте левую кисть подошвой. Стопа описывает как бы полумесяц от земли к вытянутой в сторону кисти.
 3. Верните стопу в прежнюю позицию по тому же маршруту, по которому она двигалась к цели.
- Отрабатывайте это движение попеременно в обе стороны.

УШИРО-ГЕРИ

(удар ногой назад).

УШИРО-ГЕРИ - удар ногой, направленный в цель назад, пяткой и стопой. Удар может выполняться сильным КЕКОМИ или КЕАГЕ. Также можно выполнить неожиданный УШИРО-ГЕРИ вперед при повороте вокруг, поворачивая свою спину к цели и посылая стопу наружу. УШИРО-ГЕРИ особенно эффективен против противника, который хватается за Вас или атакует Вас сзади.

УШИРО-ГЕРИ можно использовать для атаки солнечного сплетения, живота, промежности, бедра и голени ноги противника. Он часто применяется продвинувшимися учениками как преследование или в комбинации с МАВАШИ-ГЕРИ.

Важные пункты. 1. Чтобы метко ударить УШИРО-ГЕРИ, Ваше тело должно находиться в правильной позиции перед ударом. Нацельте свое бедро прямо в цель. Если Ваше тело правильно расположено у цели, то есть небольшая возможность уменьшения промаха удара УШИРО-ГЕРИ.

2. Правильное равновесие составляет проблему в УШИРО-ГЕРИ. Если Ваша опорная нога не обеспечена хорошей устойчивостью, Вы можете нарушить равновесие реакцией от удара, когда он поражает цель. Избегайте чрезмерного наклона вперед корпуса тела, когда бьете ногой. Напрягайте мышцы живота и выводите грудь наружу, поддерживая крепкую связь между верхней и нижней частями тела.

3. Используйте прыжкоподобную силу в бедрах для удара ногой назад. Вводите мышцы ягодиц в действие, делая тем самым удар ногой более сильным.

Тренировочный метод для УШИРО-ГЕРИ. 1. Примите ХЭЙСОКУ-ДАЧИ или ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ.
2. Переместите вес тела на левую стопу и поднимите правое колено высоко вперед, как в МАЕ-ГЕРИ.

3. Наклоните тело слегка вперед, одним движением выпрямите колено и ударьте стопой в направлении назад. Если цель близка, можно атаковать ударом КЕАГЕ пяткой вверх.

4. После удара в цель немедленно верните бьющую ногу в позицию п.2, а затем в позицию п.1.

Специальные рассмотрения. 1. Позиция опорной ноги в УШИРО-ГЕРИ должна соответствовать позиции в МАЕ-ГЕРИ.

2. Когда бьете ногой, сгибайте бьющую стопу вверх до максимума, уменьшая угол, образующийся подъемом и голенью до минимума. Нацельтесь пяткой бьющей ноги прямо в цель. Пальцы должны смотреть под углом 45 градусов в направлении грунта в момент удара.

3. Даже если цель прямо сзади от бедер, возможен промах. Этот недостаток вызывается тем, что бьющая нога не выбрасывается прямо назад. Колено бьющей ноги должно слегка касаться колена опорной ноги.

ТОБИ-ГЕРИ

(удары ногами в прыжке).

ТОБИ-ГЕРИ являются сильными приемами КАРАТЭ, так как они должны выполняться с некоторой смелостью. Вы должны высоко подпрыгнуть и в воздухе поразить цель ударом ноги в верхней точке Вашего прыжка. ТОБИ-ГЕРИ включает в себя два основных метода ударов ногами. В первом Вы отталкиваетесь впереди стоящей стопой, а бьете сзади стоящей. В другом - отталкиваетесь сзади стоящей стопой, а бьете впереди стоящей. Основным принципом является выполнение МАЕ-ГЕРИ во время прыжка.

Следующим вариантом ТОБИ-ГЕРИ является НИДАН-ГЕРИ (двойной удар ногами в прыжке) - прием, состоящий из двух быстрых (резких) ударов МАЕ-ГЕРИ, следующих один за другим на протяжении прыжка. Первый удар ногой, направленный в живот противника, является коротким, но резким; другой, нацеленный в голову, длинее - более разрушительная и опасная атака. Цель обоих ударов ногами должна находиться прямо перед Вами.

Другим вариантом ТОБИ-ГЕРИ является ЙОКО-ТОБИ-ГЕРИ (удар ногой в сторону в прыжке) или КЭСА-ГЕРИ (удар ногой наискось, косой). В этом приеме выполняется удар ЙОКОГЕРИ, когда Ваше тело находится в воздухе. Выпрыгните высоко и сделайте ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ областью СОКУТО в цель под углом вниз. Старайтесь бить в ту точку бока противника, которая расположена где-нибудь ниже головы.

Важные пункты. 1. Практикуйте ТОБИ-ГЕРИ только лишь после достижения опытности в обычных ударах ногами, подобных МАЕ-ГЕРИ, ЙОКО-ГЕРИ и РЭНЦКУ-ГЕРИ (комбинированные удары ногой). Сначала прыгайте низко; постепенно увеличивайте высоту - по мере роста мастерства.

2. От Вашего начального вылета (выпрыгивания) зависит окончательная высота Вашего прыжка. Поэтому суставы щиколотки, колена и бедра должны работать как сильная пружина, выбрасывающая тело в воздух.

3. Когда Ваше тело в воздухе, напрягите мышцы бедер и живота.

4. Трудно сделать эффективный удар ногой, если Вы откинетесь назад во время прыжка. Сверх того, этот наклон способствует при приземлении неуравновешенной позиции. Рекомендуется делать легкий наклон вперед, когда Вы применяете удар ТОБИ-ГЕРИ.

5. Смягчите толчок при приземлении сгибанием щиколотки и колена.

6. В НИДАН-ГЕРИ выполняйте сначала первую атаку коротким, резким ударом ногой. Вторая атака движется по более длинному пути и является более сильной, поражая цель в вершине прыжка. Применяйте

оба удара ногами, используя при этом сильное движение КЕАГЕ. Делайте второй удар ногой вперед, когда возвращается первый. В ЙОКО-ТОБИ-ГЕРИ полностью закрепляйте колено бьющей ноги; также напрягайте щиколотку и стопу, усиливая СОКУТО, и поднимайте противоположную ногу вверх перед телом. Выпрыгивайте вверх как можно выше для облегчения сильного удара ногой вниз. Не нужно прыгать на большое расстояние (дистанцию).

Тренировочный метод для ЙОКО-ТОБИ-ГЕРИ. 1.Примите МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ с относительно низкими бедрами.

2.Перенесите вес тела на правую ногу, жестко оттолкнитесь ею от земли и выпрыгните вверх.

3.Когда поднимитесь в воздух, поднимите правую ногу и поднесите пятку вверх близко к внутренней части бедра. Одновременно с этим ударьте левой ногой наружу вниз в сторону, поражая цель областью СОКУТО.

4.Возвратите левую ногу, опустите правую стопу вниз в направлении земли и приземлитесь. Держите колено и щиколотку согнутыми и напряженными, уменьшая толчок от приземления. Перед отработкой ЙОКО-ТОБИ-ГЕРИ сначала репетируйте движение, производимое правой стопой, когда Вы остаетесь в стойке. Затем сядьте на землю и сделайте позицию, принимаемую обеими ногами во время удара.

Тренировочный метод для НИДАН-ГЕРИ - 1. 1.Примите ХЭЙСОКУ-ДАЧИ.

2.Перенесите вес тела на правую ногу и поднимите левую коленом близко к груди.

3.Толкнитесь против земли правой стопой и выпрыгните вверх. Продолжайте поднимать правую стопу, сгибая колено, и сделайте ГЕРИ-КЕАГЕ правой стопой.

4.Приземлитесь на левую ногу, поставьте правую стопу на грунт и вернитесь в позицию п.2.

5.Вернитесь в ХЭЙСОКУ-ДАЧИ.

Тренировочный метод для НИДАН-ГЕРИ - 2. 1.Примите МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ или НЕКО-АШИ-ДАЧИ. 2. Слегка опустите бедра, сильно (резко) оттолкнитесь от земли правой ногой и выпрыгните вверх.

3.Когда поднимитесь в воздух, поднимите и полностью согните левое колено и проделайте сильный (резкий) ГЕРИ-КЕАГЕ левой стопой. Одновременно держите согнутым и поднятым правое колено, приблизьте правую пятку к ягодицам.

4.В момент, когда левая стопа начнет возвращаться от цели, сделайте ГЕРИ-КЕАГЕ правой стопой с более длинным и сильным движением.

5.Мгновенно верните правую ногу в позицию под тело и приземлитесь на левую стопу.

Специальные рассмотрения для ТОБИ-ГЕРИ. 1.Ноги недостаточно напряжены, когда тело находится в воздухе. Держите ноги напряженными и поднятыми под Вашим телом перед и после удара, поражающего цель. Предохраняйте от свободного провисания во время прыжка.

2.Не считайте ТОБИ-ГЕРИ зависящим лишь от достигнутой высоты прыжка. Думайте, когда Вы прыгаете, о том, чтобы сделать удар ногой эффективно.

3.Так как приземление является наиболее опасной частью этих приемов, делайте приземление осторожно и подготовьтесь к следующему движению. Если Вы потеряете равновесие при приземлении, противник может легко атаковать Вас.

ОСНОВНАЯ ПРАКТИКА В ГЕРИ

ЙОКО-ГЕРИ - 1. 1.Примите ХЭЙСОКУ-ДАЧИ. 2.Поднимите левое колено до тех пор, пока подошва левой стопы не будет касаться внутренней части колена опорной ноги.

3.Сделайте удар КЕАГЕ или КЕКОМИ левой ногой.

4.Вернитесь в позицию п.2.

5.Медленно верните левую стопу на грунт и примите ХЭЙСОКУДАЧИ.

6.Поднимите правое колено до тех пор, пока подошва стопы не будет касаться колена опорной ноги изнутри.

7.Сделайте удар КЕАГЕ или КЕКОМИ правой ногой.

8.Вернитесь в позицию п.6.

9.Вернитесь в ХЭЙСОКУ-ДАЧИ.

ЙОКО-ГЕРИ - 2. 1.Примите КИБА-ДАЧИ. 2.Перенесите вес тела на левую ногу. Двигайте правую стопу поперек верхней части левой стопы и поместите ее с другого бока.

3.Перенесите вес тела на правую ногу; одновременно поднимите левую ногу так, чтобы стопа прошла сзади колена опорной ноги.

4.Сделайте удар КЕАГЕ или КЕКОМИ левой ногой.

5.Верните левую стопу к левой стороне колена опорной ноги, а затем медленно примите КИБА-ДАЧИ.

6.Перенесите вес тела на правую ногу. Передвиньте левую стопу поперек через верх правой стопы и поместите ее с другой стороны.

7.Переместите вес тела на левую ногу; одновременно поднимите правую ногу так, чтобы ее стопа прошла сзади колена опорной ноги.

8.Сделайте удар КЕАГЕ или КЕКОМИ правой ногой.

9.Верните правую стопу к правой стороне колена опорной ноги, а затем медленно примите КИБА-ДАЧИ.

МАВАШИ-ГЕРИ. 1.Примите ХЭЙСОКУ-ДАЧИ. 2.Поверните тело по часовой стрелке до тех пор, пока Вы не

будете смотреть вправо, и поднимите левую ногу в сторону с пяткой, находящейся близко к ягодицам.

3.Вращайте спокойно бедра по часовой стрелке и сделайте МАВАШИ-ГЕРИ-КЕАГЕ.

4.Вернитесь в позицию п.2.

5.Вернитесь медленно в ХЭЙСОКУ-ДАЧИ.

6.Сделайте МАВАШИ-ГЕРИ в другую сторону.

ГЛАВА 4

УКЕ - БЛОКИРОВАНИЕ УДАРОВ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА.

ХАРАКТЕРИСТИКА УКЕ

Защита против атаки в КАРАТЭ более запутанный процесс, чем это кажется на первый взгляд. Чтобы начать блок, Вы должны предвидеть вид и направление атаки противника. Когда блокируете удар противника, Вы должны попытаться перехватить инициативу и привести (обернуть) атаку противника к Вашему преимуществу. Следующие методы иллюстрируют различные возможности в блокировании.

1.Блокируйте руку или ногу противника с достаточной силой, мешая дальнейшей его атаке. В известном смысле этот вид блокирования можно назвать атакующим.

2.Блокируйте атаку противника лишь с силой, достаточной для того, чтобы отразить или отклонить ее. Такой блок можно назвать легким блоком.

3.Блокировка и атака. Блокируйте атаку противника и немедленно контратакуйте. Если это возможно, блокируйте и контратакуйте в одно и то же время.

4.Заставьте противника потерять равновесие, применив блок.

5.Блокирование атаки противника начинайте в то время, когда она только начинается. Необходимо уметь предвидеть атаку противника.

6.Блокируйте, а затем уходите в безопасную позицию до тех пор, пока случай контратаковать не представится.

Блоки против ударов ногами - ГЕРИ - высоко развиты в КАРАТЭ. ГЕРИ направляются в жизненно важные участки тела и обычно отсутствуют в других видах спорта с соприкосновением тела, и поэтому эти блокировочные приемы - единственные в своем роде. В КАРАТЭ для блокирования используются не только руки и кисти, но и стопы и ноги.

Как упоминалось выше, сильный блок является разновидностью атаки, потому что он может сообщить сильный удар руке или ноге противника. Правильным и традиционным значением КАРАТЭ является очевидность в его действиях. Старинные предания рассказывают о мастере боевого искусства рукопашного боя, чьи блокировки были такими сильными, что его противники чувствовали, как будто его руки и ноги сделаны из железа. Противники, пытавшиеся атаковать его, не могли вынести боли от его блокировок и

вынуждены были отступить. Защитить себя без уничтожения других - вот что показывает правильность духа боевого искусства.

Многие ученики КАРАТЭ сегодня, в наши дни, проводят время в тренировках для состязаний, концентрируя внимание на приемах, которыми можно победить в схватках. Они придают особое значение использованию комбинаций приемов и подчеркивают принцип непрерывной атаки различными приемами, предпочитая их основной тренировке в основных движениях, которые укрепляют руки, кисти и стопы. Это полезно для изучения состязательных приемов, однако тренировка в основных приемах, свойственная КАРАТЭ, намного важнее. Ученики КАРАТЭ, кажется, не замечают того факта, что защита, если ее применять с достаточной силой, может быть также и атакой. Конечной целью нападающих и оборонительных приемов является препятствование противнику продолжать его атаку. Этот пункт заслуживает особого рассмотрения.

ОСНОВНЫЕ БЛОКИ

Первое, что необходимо запомнить для изучения основных блоков и их применения, это то, что Ваша рука, блокирующая атаку противника, должна начинать свое движение почти одновременно с движением руки или ноги противника, атакующих Вас. Следующие факторы лежат в основе блокировочных приемов КАРАТЭ.

ФАКТОР 1.

= Направление силы в блоке =

Сначала рассмотрите путь атаки противника. Затем измените направление его атаки блокированием. В основном блоки должны быть направлены вдоль следующих маршрутов:

- а) против атаки в лицо блокируйте снизу вверх;
- б) против атаки в середину тела (туловище) блокируйте снаружи вовнутрь или наоборот;
- в) против атаки области промежности или ниже блокируйте вниз с протаскиванием в сторону.

Блокировка с недостаточно точным направлением бывает обычно слабой. Принципы, приведенные выше, объясняются в следующих обычно используемых блоках.

АГЕ-УКЕ

(верхний блок против удара в голову).

Двигайте блокирующую руку из начальной позиции вверх и вперед до тех пор, пока она не коснется руки противника. В момент касания несите предплечье назад в направлении Вашей головы, заканчивая ее движение прямо перед Вашим лбом. При своем полном маршруте блокирующая рука описывает кривую. Заметьте, что ее маршрут лежит снаружи возвращающейся руки. Если Вы очень превосходите своего противника в силе и мастерстве, необходимо нести предплечье в направлении Вашей головы после блокирования. Однако при обычных обстоятельствах надежнее придерживаться кривой.

Если Ваша левая кисть находится впереди Вашего лба, когда Вы начинаете блокировку, откройте кисть, направьте пальцы вверх и ребро кисти наружу. Возвращайте кисть в позицию над левым бедром, опуская ее прямо вниз и спереди от носа. Сожмите кулак, когда рука достигнет бедра, двигайте правое предплечье вверх, когда Ваша левая кисть возвращается. Путь блокирующей руки находится снаружи реверсионной - левой - руки. Если Вы все делаете правильно, левая кисть и правое предплечье образуют перекрестие (крест) впереди лица, когда они проходят мимо друг друга. Блокирующая поверхность в этой защите содержит (включает) в себя около 3-4 дюймов (приблизительно 7-10 см) костистой площади на нижней части запястья.

УДЭ-УКЕ

(средний блок предплечьем против атаки в туловище).

Блок УДЭ-УКЕ включает в себя две разновидности среднего блока предплечьем : СОТО-УДЭ-УКЕ (СОТО-УКЕ) - блок снаружи вовнутрь нижней частью запястья и УЧИ-УДЭ-УКЕ (УЧИ-УКЕ) - блок изнутри наружу верхней частью запястья. Рассмотрим оба случая в отдельности.

СОТО-УКЕ.

Поднимите левую руку в сторону с кулаком возле левого уха (предельно близко). В этой точке низ кулака обращен наружу влево. С локтем, согнутым под прямым углом, двигайте руку вниз и вперед и блокируйте удар ЦУКИ, наносимый Вашим противником Вам в туловище.

В момент, когда Ваше предплечье встретит руку противника, тыл Вашего кулака должен смотреть на противника на высоте Вашего подбородка с предплечьем, почти перпендикулярным грунту. Вращайте предплечье на 180 градусов против часовой стрелки, когда оно движется снаружи вовнутрь. Суммируя все это, отбейте атакующую руку противника в сторону круговым движением Вашего предплечья снаружи вовнутрь. Как и в АГЕ-УКЕ, блокирующей поверхностью предплечья служит костистая область нижней части запястья.

УЧИ-УКЕ.

Поместите левый кулак впереди правого бедра, тыл кулака смотрит вперед. Вынесите предплечье вверх и вперед, используя локоть как ось вращения. Отрадите атаку противника в Ваше туловище, отбивая его предплечье в сторону верхней частью запястья изнутри наружу. Кисть левой руки движется вперед наружу и вправо. В момент касания постарайтесь, чтобы Ваш локоть был согнут под прямым углом, Ваш кулак должен находиться на высоте подбородка, а Ваше предплечье должно быть почти перпендикулярно грунту.

Возвратите правую кисть в позицию над правым бедром, когда Ваше левое предплечье двигается вперед для блока. Вращайте кисти и бедра для увеличения силы одновременно. Чем большая сила производится движением бедра, тем сильнее будет блок.

ГЕДАН-БАРАЙ

(нижний блок против атаки в пах).

Начинайте ГЕДАН-БАРАЙ левым кулаком близко от правого уха. Поверните тыл кулака наружу в сторону, ударьте вниз, выпрямляя локоть, и отбейте в сторону атаку противника нижней частью Вашего запястья. Закончите ГЕДАН-БАРАЙ, когда левый кулак будет прямо над левым коленом.

ШУТО-УКЕ

(блок ребром кисти против атаки в туловище).

Поместите ребро правой ладони возле левого уха, тыл кисти обращен наружу в сторону. Выбросьте правую кисть разгибанием локтя вперед, и вращайте тело против часовой стрелки. Когда кисть движется вперед для блокирования атаки противника, вращайте предплечье против часовой стрелки и держите локоть согнутым.

Сосредотачивайтесь на изучении блоков, предназначенных для парирования разных атак. Помните, что Ваш блок будет сильнее, если он движется по более длинному маршруту к его месту назначения. Хотя этот блок с более длинным маршрутом является желательным, он обычно невозможен потому, что имеется лишь ограниченное время, в течение которого можно блокировать. Так как блоки должны отвечать на атаки большой быстроты и внезапности, продвинувшиеся ученики КАРАТЭ не начнут свои блокировки на позиции, описанные выше. Однако, начинающие должны изучить блок в его полном и правильном маршруте, пока они не смогут использовать более короткий вариант. Во всех случаях начинающие ученики должны концентрировать свое внимание на изучении основных приемов.

ФАКТОР 2.

= Вращение предплечья и своевременность =

А. Вращение предплечья.

Блоки получают силу, если Вы вращаете предплечье во время их проделывания. Когда Вы блокируете, вращайте предплечье, как если бы Вы намеревались вбить его в кость руки противника. Это вращение предплечья служит для отведения направления атаки противника от Вашего тела.

АГЕ-УКЕ

(верхний блок против атаки в голову). Вращайте предплечье против часовой стрелки, когда Вы поднимите его к своему лбу. Держите локоть согнутым во время движения. Напрягайте мышцы запястья и предплечья.

УДЭ-УКЕ

(средний блок предплечьем против атаки в туловище) :

СОТО-УДЭ-УКЕ

(блок снаружи вовнутрь). Вращайте предплечье по часовой стрелке, когда блокируете. Держите локоть все время согнутым.

УЧИ-УДЭ-УКЕ

(блок изнутри наружу). Вращайте предплечье по часовой стрелке, когда выносите его вперед для блока.

ШУТО-УКЕ

(блок ребром ладони). Когда блокируете атаку противника блоком изнутри наружу, то предплечье необходимо вращать против часовой стрелки; когда же блокируете снаружи вовнутрь, вращайте предплечье блокирующей руки по часовой стрелке.

ГЕДАН-БАРАЙ

(нижний блок). Вращайте предплечье вовнутрь, выпрямляя локоть, и блокируйте большим движением руки вниз.

Б. Своевременность (выбор времени).

Вращение предплечья и выбор времени тесно связаны между собой. Очевидно, что блок не должен применяться слишком рано или слишком поздно. Разглядев намерение противника, принимайте начальную позицию Вашего блока, однако, конечно, сохраняя достаточно времени для парирования или отражения атаки противника.

Рассмотрим для примера блок АГЕ-УКЕ в идеальных условиях с точки зрения вращения предплечья и выбора времени. Как объяснялось выше, нужно поднимать и вращать предплечье со стороны, и блокировать руку противника снизу вверх. Касайтесь атакующей руки противника относительно на далеком расстоянии от Вашей головы перед тем, как Вы свою руку отведете назад в направлении Вашей головы. После начального контакта продолжайте вращать предплечье, отводя атаку противника вверх над своей головой.

Иногда противник находится слишком близко, чтобы дать возможность Вам блокировать его руку способом, описанным выше. В такой ситуации резко поднимите предплечье прямо вверх, быстро вращая его. Так как удобный случай отвести атакующую руку противника отсутствует, блок должен быть достаточно сильным и резким, чтобы отразить атаку. Правильный выбор времени и вращение предплечья важны, если нужен эффективный блок.

К сожалению, идеальные условия блокирования встречаются крайне редко. Обычно не имеется достаточно времени для принятия предписанной начальной (стартовой) стойки. Когда атака начинается внезапно, двигайтесь немедленно в заключительную фазу блока из любой позиции, в которой Вы находитесь. В случае атаки, направленной в Ваш живот, Вы можете столкнуться с выбором блока. Нерешительность в этом случае может оказаться губительной, когда сделаете неправильный выбор. Например, предположите, что Вы находитесь в низкой позиции, и противник атакует Ваше солнечное сплетение, или представьте, что рослый (высокий) противник атакует эту точку Вашего тела. Вы сталкиваетесь с выбором блока. Если Вы ставите ГЕДАН-БАРАЙ (нижний блок), у Вас недостаточно времени поднять кулак к плечу для удачного блока, так как кулак необходимо поднимать высоко. Намного лучше сделать блок предплечьем против атаки в туловище снаружи вовнутрь. В соответствующем блоке мастерство достигается постоянной тренировкой.

Иметь достаточно времени и места для достижения того, чтобы блокирующая рука выполнила где-то близко ее полное движение, не всегда возможно. Однако, так как условия блокирования обычно меньше, чем идеальные, правильный выбор времени получает крайнюю важность. Оцените точно быстроту атаки противника и его дистанцию от Вас, а затем выбирайте время своего блока для отражения атаки.

ФАКТОР 3.

= Вращение бедер =

Обсуждение техники ударов ЦУКИ ясно показывает важность вращения бедер и увеличения удара. Вращение бедер также необходимо для получения эффективного блока. Во всех случаях, если Ваш блок

сильный и выполняется из твердой или мягкой позиции, помните о вращении бедер. Невозможно парировать или отразить сильную атаку, если Вы недостаточно используете силу в бедрах.

При блокировании кажется, что обе руки начинают движение в одно и то же время. Однако окончательный анализ движения показывает, что блокирующая рука отстает на мгновение от возвращающейся (реверсионной) руки в начале движения. В АГЕ-УКЕ движение начинает левая кисть, затем правая рука движется вверх для блокирования. Другими словами, возвращающаяся рука движется первой. Порядок движения в СОТО-УКЕ против атаки в туловище подобен порядку в АГЕ-УКЕ, кроме различия в позициях рук и в направлении блокирования.

Если бедра как следует вращаются в блоке, они автоматически возвращаются, принимая позицию, которая очень помогает в применении встречного удара. Возьмем другой способ, когда бедра вращаются полностью в одном направлении и, достигнув предела напряжения в области живота, начинают вращаться в противоположном направлении. Сила от этого противовращения выльется по направлению удара и, усилившись движением плеч, верхней части руки и предплечья, закончит свой путь в кулаке, как сильный взрыв против цели.

Несмотря на тот факт, что в АГЕ-УКЕ и в УДЭ-УКЕ возвращающаяся (реверсионная) рука движется на долю секунды раньше, чем блокирующая; следующие же составляющие части движения все заканчиваются в одно мгновение, это:

- а) возвращение кулака реверсионной руки в позицию над бедром;
- б) принятие ХАНМИ;
- в) применение блока.

ФАКТОР 4.

= Позиция локтя блокирующей руки =

При мгновенном применении блока вся сила должна сосредоточиться в предплечье. Количество силы, которую Вы в состоянии приложить, зависит от связи Вашего локтя с боком Вашего тела. Если Ваш локоть слишком выдвинут от Вашего тела, трудно напрячь мышцы Вашего бока, и Ваш блок будет слабым. И точно так же, если Ваш локоть остается слишком близко к Вашему телу, когда Вы блокируете, размах (размер) Вашего блока маленький, и блокирующая сила поэтому уменьшается. Держите свой локоть не слишком далеко и не слишком близко от тела. Кроме того, когда блокируете атаки противника в Ваше туловище, следите за тем, чтобы Ваше предплечье заканчивало свое движение лучше в центре Вашего тела, чем слева или справа от него. В момент удара (касания) полностью напрягайте мышцы бока и руки.

Рассмотрение правильной позиции в различных блоках следующее:

АГЕ-УКЕ

(верхний блок).

Поднимите свой локоть на высоту Вашего уха и насколько возможно ближе к нему. Это размещение дает возможность Вашему телу предусмотреть достаточное напряжение.

УДЭ-УКЕ

(средний блок).

Поместите свой локоть на ширину ладони дальше от тела (его бока), когда стоите в ХАНМИ. Если локоть удаляется больше, чем на двойное расстояние, от бока, будет трудно напрячь мышцы бока. Позиция Вашего локтя приблизительно рассекает пополам Ваше тело, Когда Вы стоите в ХАНМИ. Удар ЦУКИ, наносимый Вам противником прямо вперед, должен или попасть Вам в предплечье, или безвредно отклониться в любую сторону от Вашего тела. Избегайте двигать локоть в любом направлении из предписанной позиции. Ваш блок будет слабым в том случае, если локоть уйдет от тела вперед.

ШУТО-УКЕ

(блок ребром ладони).

Локоть находится в позиции, соответствующей той, которая предлагается для УДЭ-УКЕ.

ФАКТОР 5.

= Конечная позиция блока =

Размах предплечья (движение) не сослужит полезной роли, если он пройдет мимо точки, в которой блок был бы эффективен. Если Ваше предплечье продолжает свое движение после блокирования, напряжение мышц боков теряется, контроль над телом уменьшается, и последующий прием трудно применить. Если Вы выбрасываете свое предплечье дальше за рекомендуемую позицию без остановки для сосредоточенного блока, то вполне вероятно, что Ваш блок будет слабым. В таких обстоятельствах первейшим требованием для сильного блока является напряжение мышц боков, что не может быть выполнено. Рекомендуются следующие конечные позиции для различных блоков:

АГЕ-УКЕ

(верхний блок на атаку в голову).

Заканчивайте блок с предплечьем на расстоянии одного кулака спереди от Вашего лба. В этой позиции Ваше предплечье должно быть под углом к горизонтали. Если Вы блокируете этим способом, атаки противника проходят над Вашей головой. Время, расходуемое на блокирование, сводится к минимуму по сравнению с блоком, который не останавливается впереди лба, а продолжается дальше вверх.

ШУТО-УКЕ

(блок ребром ладони).

Прямая линия, мысленно проведенная из ребра кисти к плечу блокирующей руки, должна соответствовать направлению атаки противника.

ФАКТОР 6.

= Блоки как атаки =

Как упоминалось выше, блок может служить также и атакой. Например, сильным блоком можно нанести сильный удар, достаточный для того, чтобы помешать следующей (дальнейшей) атаке противника. Имеются другие значения блока как атаки, в котором, однако, блокирующее движение служит атакующим. Например, когда предплечье блокирует кисть, блокирующей рукой можно одновременно ударить по носу или подбородку противника. Эта характерная особенность КАРАТЭ отсутствует в других боевых искусствах. Изучение различных блоков открывает перед Вами множество интересных видов их использования.

АГЕ-УКЕ

АГЕ-УКЕ можно использовать как атаку следующим образом. Когда противник атакует Вашу голову ударом ЦУКИ, присядьте (опустите бедра), наклонитесь слегка вперед и шагните под атакующую руку противника. В то же время примените АГЕ-УКЕ таким образом, чтобы Вы одновременно атаковали его подмышку своим локтем, а его подбородок - низом Вашего кулака. Другой возможностью для АГЕ-УКЕ как атаки является та возможность, которая встречается сразу же после блокирования. Кистью блокирующей руки захватите запястье атакующей руки противника и потяните вниз, одновременно проводя АГЕУКЕ другой рукой по его локтевому суставу.

УДЭ-УКЕ и ШУТО-УКЕ

Когда противник движется вперед, атакуя Ваше тело ударом ЦУКИ, шагните навстречу его атаки и блокируйте широким протягиванием - движением предплечья или блоком ШУТО-УКЕ. ваша цель - заблокировать его атаку и в то же время ударить в точку под его носом кулаком или сделать тычек в его глаза пальцами.

ХИДЗИ-СУРИ-УКЕ

ХИДЗИ-СУРИ-УКЕ - блок скольжением локтя. Это комбинация блока и удара. Когда противник атакует Ваше лицо правым ударом ОИ-ЦУКИ, шагните назад правой стопой и выбросьте Вашу левую руку в АГЕ-УКЕ. Однако не заканчивайте АГЕ-УКЕ. Вместо этого сделайте легкий удар атакующей рукой слегка вбок Вашим локтем, а затем выбросьте свой кулак вперед в лицо противника.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ БЛОКИРОВАНИЯ

АГЕ-УКЕ

(верхний блок против атаки в голову).

АГЕ-УКЕ - один из основных приемов, используемых для блокирования атак противника, нацеленных выше, чем солнечное сплетение. Когда противник пытается атаковать Ваше лицо ударом ЦУКИ, блокируйте его атаку частью Вашего запястья, поднимая с силой руку вверх.

Важные пункты: 1.Заканчивайте свой блок с предплечьем приблизительно в 4 дюймах (10 см) спереди от Вашего лба; кисть выше, чем локоть, и низ Вашего кулака смотрит вверх. Избегайте позволять Вашему локтю отклоняться от наиболее прямого пути к конечной его позиции. Он должен двигаться вперед и вверх близко к телу.

2.Держите локоть блокирующей руки под углом 90 градусов, когда Вы поднимаете ее. Возвращайте противоположную руку в позицию над бедром. Руки должны скрещиваться одна с другой на высоте подбородка. Вращайте предплечья, когда они движутся в противоположных направлениях. Старайтесь выполнить движение рук быстро и сильно.

3.В момент блокирования атаки противника крепко сожмите свой кулак. Одновременно сильно напрягите свои мышцы живота и передайте это напряжение в мышцы вокруг подмышки и в блокирующую руку волнообразным потоком силы.

Тренировочный метод для АГЕ-УКЕ - 1. 1.Примите ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, бедра и плечи смотрят прямо вперед.

2.Поместите свое правое предплечье впереди Вашего лба с открытой кистью, ладонь смотрит наружу. Позиция Вашего левого кулака - над левым бедром, тыл кулака смотрит прямо вниз.

3.Вращайте бедра по часовой стрелке и начинайте опускать свою правую кисть вниз перед Вашим лицом в направлении к Вашему правому бедру. В то же время поднимайте свое левое предплечье, вращая его при подъеме. Маршрут левой руки лежит снаружи от правой.

4.Когда Вы возвращаете свою правую руку в направлении Вашего бока, сожмите кулак. Поднимите левое предплечье на высоту Вашего лба. Закончите блокирующее движение в то время, когда Ваше тело закончит свое перемещение в полуфронтальную позицию ХАНМИ.

5.Вращайте бедра против часовой стрелки и вернитесь в позицию, описанную в п.2. Верните свои кисти также в первоначальное положение.

6.Повторите отработку АГЕ-УКЕ в обе стороны тела. После того, как Вы привыкните к тренировочному методу - 1, начинайте отрабатывать тренировочный метод - 2.

Тренировочный метод для АГЕ-УКЕ - 2. 1.Примите ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ в ШИЦЕН-ТАЙ. 2.Начните скользить правой стопой назад и поднимите правую руку вперед прямо перед лицом. Во время скольжения Вашей стопы назад возвратите правую кисть к правому боку и вынесите левое предплечье вверх на блокирование. Поднимите блокирующую руку снаружи от возвращающейся руки.

3.В конце блокирующего движения Ваше тело должно принять ХАНМИ, Ваш правый кулак должен находиться над Вашим правым бедром, а Ваше левое предплечье - впереди Вашего лба.

4.Вернитесь в исходную позицию.

5.Тренируйте движение попеременно в обе стороны тела.

Важные рассматривания. 1.Если Вы поднимите локоть Вашей блокирующей руки слишком высоко, мышцы вокруг Вашей подмышки не могут напрягаться полностью, и Ваш блок будет слабым. Избегайте этой ошибки при блокировании; поднимите кисть выше локтя.

2.Если Ваше блокирующее предплечье останавливается слишком далеко спереди Вашего лба, атака противника может пройти над Вашим блоком и поразить Вас. Помните, что идеальная дистанция, разделяющая Ваш лоб и предплечье, должна быть равной приблизительно 4 дюймам (10 см).

3.Иногда, опасаясь угрожающей атаки, ученик от страха отклоняет свою голову назад, избегая удара. Избегайте этой ошибки.

Для блока ГЯКУ-АГЕ-УКЕ (обратного блока) вариант исполнения следующий: когда становитесь в ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, блокируете правой рукой; когда же становитесь в МИГИЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, то блокируете левой рукой. Если Вы блокируете правой рукой, шагните назад правой стопой и вращайте бедра против часовой стрелки. Обратным образом блокируйте левой рукой.

СОТО-УДЭ-УКЕ

(блок предплечьем на атаку в тело снаружи вовнутрь).

Этот прием применяется как превосходный способ блокирования ударов ЦУКИ в туловище. В этом блоке рука противника отражается в сторону, когда Вы блокируете снаружи вовнутрь. Если его применять с достаточной силой, этот один только блок является достаточным для отбивания охоты к дальнейшей атаке.

Важные пункты. 1. В конечной позиции блока нужно, чтобы предплечье было согнуто под прямым углом в локте и чтобы оно было почти перпендикулярно грунту. В этой точке Ваш локоть должен быть приблизительно в 4 дюймах (10 см) от Вашего бока, а верхний край Вашего кулака - на высоте Вашего подбородка. Полностью напрягите мышцы вокруг подмышки.

2. Во время движения вперед блокирующей рукой возвратите противоположную к Вашему бедру, тесно сжимая кулак, как если бы Вы хотели схватить им кого-нибудь. Поворот Ваших бедер является частью Вашего блока. Сила, производимая вращением бедер, должна следовать (передаваться) в Вашу блокирующую руку.

Тренировочный метод для СОТО-УДЭ-УКЕ - 1. 1. Примите МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, бедра и плечи прямо вперед.

2. Выпрямите левую кисть вперед на высоту солнечного сплетения. Кисть может быть открытой или сжата в кулаке, однако в любом случае тыл кисти смотрит вверх. Поместите правую кисть над правым плечом близко к уху.

3. Возвратите левую кисть к левому боку, вращая ее на 180 градусов против часовой стрелки. Если Ваша кисть открыта, сожмите кулак, когда она приближается к Вашему бедру. Вращайте бедра против часовой стрелки. В то же время пошлите свою правую руку вперед снаружи вовнутрь и сделайте блок. Вращайте блокирующее предплечье по часовой стрелке во время выбрасывания его вперед.

4. Закончите блок с телом, находящимся в ХАНМИ; Ваш левый кулак - над Вашим левым бедром (тыл кулака смотрит вниз), а верхний край Вашего правого кулака должен находиться на высоте Вашего подбородка.

5. Вернитесь в позицию п. 2.

6. Повторите отработку в обе стороны тела.

Тренировочный метод для СОТО-УДЭ-УКЕ - 2. 1. Примите ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ в ШИЦЕН-ТАЙ. Опустите руки, как обычно, по бокам.

2. Начинайте шаг назад левой стопой и выпрямите левую кисть (кулак) вперед. Одновременно поднимите правый кулак над своим правым плечом близко к уху.

3. Продолжайте шаг, возвратите левую кисть к левому боку и вращайте бедра против часовой стрелки. В то же время двигайте правое предплечье вперед снаружи вовнутрь против воображаемого противника (его атакующей руки).

4. Закончите все блокирующие движения в МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ с телом в ХАНМИ. В этот момент Ваш левый кулак располагается над Вашим левым бедром с тылом, направленным вниз, а правый кулак находится впереди от Вас, верхний край его находится на высоте подбородка.

5. Шагните вперед и вернитесь в позицию п. 1.

6. Отработайте этот блокирующий прием в другую сторону Вашего тела, делая блок левой рукой. Наконец, повторяйте движения попеременно в обе стороны. Вместо того, чтобы шагнуть назад, когда блокируете, отрабатывайте блок, когда шагнете вперед. Кроме того, необходимо тренироваться, включая применение блока после передвижения в КОКУТСУ-ДАЧИ или КИБА-ДАЧИ.

Специальные рассмотрения. 1. Вращайте бедра резко. Чем быстрее вращаются бедра, тем большую силу они сообщают блоку. Увеличивайте скорость вращения бедер с помощью сильного вращения блокирующей руки. Избегайте вращения одних только плечей, когда необходимо вращать бедра.

2. Неудача блока более вероятна, когда Вы блокируете атаку противника наискосок (по диагонали) сверху вниз. Блокируйте таким способом, чтобы атака противника отражалась в сторону. В конечной позиции блока избегайте позволять локтю блокирующей руки отклоняться в другом направлении от рекомендуемой позиции.

3. Сгибайте блокирующую руку под прямым углом в локте. Избегайте чрезмерного распрямления или сгибания локтя Вашей блокирующей руки.

4. Блок будет неэффективен, если запястье блокирующей руки согнуто. Выпрямляйте и напрягайте его.

УЧИ-УДЭ-УКЕ

(блок предплечьем на атаку в тело изнутри наружу).

Этот прием используется для блокирования атаки противника в туловище махом (протягиванием) предплечья изнутри наружу и отражения его атаки в сторону.

Тренировочный метод для УЧИ-УДЭ-УКЕ - 1. 1. Примите

ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, плечи и бедра смотрят прямо вперед.

2. Выпрямите правую кисть перед собой вперед ладонью вниз и поместите левый кулак впереди правого бедра, тыл кулака смотрит вниз.

3. Возвратите правую кисть в направлении правого бедра и вращайте бедра по часовой стрелке. В то же время пошлите левое предплечье по маршруту снаружи от возвращающейся (реверсионной) руки. Используйте локоть как ось, когда вращаете блокирующее предплечье против часовой стрелки и блокируйте изнутри наружу.

4. Закончите блок в момент, когда Ваше тело будет в **ХАНМИ**. В этой точке правый кулак должен находиться над правым бедром, а левое предплечье - почти перпендикулярно грунту, верхняя часть кулака - на высоте Вашего подбородка.

5. Вращайте бедра против часовой стрелки и вернитесь в позицию, описанную в п.2.

6. Отрабатывайте этот прием попеременно в обе стороны тела.

Тренировочный метод для УЧИ-УДЭ-УКЕ - 2. 1. Примите **ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ** в **ШИЦЕН-ТАЙ**. 2. Начните шаг назад левой стопой. Одновременно выпрямите свою левую кисть перед собой ладонью вниз и поместите правый кулак впереди левого бедра (тыл кулака направлен вверх).

3. Во время Вашего движения возвратите свою левую кисть к левому боку и вращайте бедра против часовой стрелки. В то же время выбросьте свою правую руку вперед изнутри наружу. Используйте свой локоть как ось и вращайте предплечье по часовой стрелке, когда выбрасываете его вперед.

4. Закончите блок в **МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ** с телом в **ХАНМИ**. Блок можно также легко заканчивать в позициях **КИБАДАЧИ** и **КОКУТСУ-ДАЧИ**. В любой конечной позиции левый кулак должен закончить движение в точке над левым бедром, тыл его смотрит вниз.

5. Шагните вперед и вернитесь в позицию п.1.

6. Повторите отработку в обе стороны тела. Вместо того, чтобы шагать назад во время проведения блока, практикуйте его, шагая вперед в **ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ**, **КИБА-ДАЧИ** или **КОКУТСУ-ДАЧИ**.

Специальные рассматривания. 1. УЧИ-УДЭ-УКЕ будет слабым, если Вы будете блокировать лишь одной рукой. Используйте силу, производимую вращением бедер, усиливая тем самым блок. Избегайте блокирования одной лишь рукой; используйте обе руки. Другими словами, этот прием не достигнет максимума силы, если блокирующая рука не будет резко (быстро) и сильно возвращаться назад.

2. Позиция локтя блокирующей руки должна изменяться очень незначительно на протяжении всего блокирования (движения). Посылайте предплечье наружу, как если бы это раскрывался веер. В этом круговом движении предплечья локоть работает как ось.

СОТО-УДЭ-УКЕ и **УЧИ-УДЭ-УКЕ** обычно практикуются как блоки против атаки в туловище, однако они могут быть эффективными также и против атаки в голову.

ОТОШИ-УКЕ

(блок отбивом вниз).

Этот прием используется для блокирования атаки противника в живот. Резко опустите предплечье прямо вниз из положения его над Вашей головой. Блокируйте предплечье противника нижней частью Вашего запястья. Конечная позиция блока. Ваше предплечье параллельно грунту, тыл кулака блокирующей руки смотрит вперед.

ОТОШИ-УКЕ подобен блоку **УДЭ-УКЕ**, однако отличается от последнего путем, по которому он идет к цели. Заметьте также, что рука противника движется скорее вниз, чем в сторону, как в **УДЭ-УКЕ**.

ГЕДАН-БАРАЙ

(нижний блок).

Блокируйте удар ЦУКИ или ГЕРИ противника, направленный в низ Вашего живота, нижним блоком ГЕДАН-БАРАЙ. Отбивайте его атаку в сторону, посылая свое предплечье вниз и слегка в сторону. ГЕДАН-БАРАЙ - один из основных блоков, используемых против атаки нижней части Вашего тела.

Важные пункты: 1.Заканчивайте ГЕДАН-БАРАЙ с кулаком блокирующей руки, находящимся на расстоянии около 6 дюймов (15 см) выше колена впереди стоящей ноги.

2.Направляйте блокирующую руку и возвращающуюся (реверсионную) таким образом, чтобы они почти касались друг друга, когда двигаются в своих соответствующих направлениях. Вращайте оба предплечья на протяжении всего маршрута блока.

3.Так как Вам может потребоваться блокировать сильный удар ногой, Ваш блок должен быть соответственно сильным. Блокируйте большим (широким) движением вниз блокирующей руки.

Тренировочный метод для ГЕДАН-БАРАЙ - 1. 1.Примите

ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, плечии и бедра при этом смотрят прямо вперед.

2.Выпрямите правую руку перед животом, тыл кисти смотрит вверх. Кисть может оставаться открытой или сжатой в кулак. Поднимите левый кулак сбоку от Вашего правого уха, тыл кулака обращен наружу в сторону.

3.Возвратите правую кисть к правому бедру и вращайте бедра по часовой стрелке. В то же время пошлите левое предплечье вниз, вращая его по часовой стрелке и выпрямляя (разгибая) в локте блокирующую руку, когда она опускается вниз для блокирования атаки противника.

4.Заканчивайте блок с телом в ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУДАЧИ и в ХАНМИ. Кулак левой (блокирующей) руки должен быть выше левого колена, приблизительно, на 15 см, тыл кулака смотрит вверх.

5.Вернитесь в позицию п.2.

6.Повторяйте отработку блока ГЕДАН-БАРАЙ попеременно в обе стороны тела.

Тренировочный метод для ГЕДАН-БАРАЙ - 2. 1.Примите ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ в ШИЦЕН-ТАЙ.

2.Шагните назад правой ногой, выпрямите правую руку перед низом Вашего живота и поместите левый кулак сбоку от правого уха.

3.Продолжая шаг назад, возвратите правую кисть к боку, сжав ее в кулак и вращая бедра по часовой стрелке. Одновременно пошлите левое предплечье вниз, вращая его и выпрямляя локоть.

4.Закончите ГЕДАН-БАРАЙ с телом в ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ и в ХАНМИ. Ваш правый кулак должен находиться над правым бедром, тыл кулака смотрит вниз. Ваша левая рука должна закончить движение над впереди стоящей ногой, тыл кулака смотрит вверх.

5.Продвиньте вперед сзади стоящую стопу на один шаг и вернитесь в позицию п.1.

6.Отрабатывайте этот прием в другую сторону.

Дополнительная практика состоит из выполнения ГЕДАНБАРАЙ во время шага вперед вместо того, чтобы шагать назад; а также из других стоек.

Специальные рассматривания. 1.Если Вы испугаетесь атаки противника, Вы способны (склонны) убрать назад свои бедра, избегая тем самым удара. Это действие значительно ослабляет блок ГЕДАНБАРАЙ. Трудно блокировать сильный ГЕРИ, если Ваше тело наклонено вперед. Поэтому толкайте бедра вперед на протяжении всего блока, сохраняя тело перпендикулярно грунту.

2.Если Вы пытаетесь провести ГЕДАН-БАРАЙ без полного вращения бедер, блок может оказаться неэффективным. Так как удар противника в Вашу промежность очень сильный, делайте особое ударение на вращение бедер, производящих необходимую силу для проведения блока ГЕДАН-БАРАЙ.

3.Если Ваши бедра находятся слишком высоко в момент, когда Вы блокируете, шансы противника на проведение удачной атаки увеличиваются. Держите бедра низко и блокируйте из позиции, насколько возможно близкой к противнику.

4.Если кулак Вашей блокирующей руки отклоняется от рекомендуемой позиции в 15 см над коленом впереди стоящей Вашей ноги, то блок Ваш становится слабым. Если Ваш блок заканчивается слишком далеко над Вашим коленом, удар ГЕРИ противника поразит Ваш живот. Если же блок кончается слишком

близко к колену, то в этом случае Ваш блок промахнется по удару ГЕРИ противника, и Ваш подбородок, соответственно, пострадает.

ШУТО-УКЕ

(блок ребром кисти против атаки в туловище).

ШУТО-УКЕ является одним из основных блоков против атаки противника, направленной в живот. Блокируйте атаку так, как если бы ребро Вашей кисти было острое, и Вы наметили отрубить кисть противника до запястья. Этот прием свойственен КАРАТЭ и до некоторой степени труден в правильном выполнении. ШУТО-УКЕ имеет много вариантов.

Важные пункты: 1. Кисть реверсионной руки не возвращается к боку, а останавливается спереди от солнечного сплетения с открытой ладонью, обращенной вверх. Используйте эту кисть для контратаки приемом НУКИТЭ (копье кисти) сразу же после блока ШУТО-УКЕ, выполняемого другой кистью.

2. В конечной позиции этого блока нужно, чтобы локоть блокирующей руки был согнут под прямым углом и чтобы мышцы вокруг подмышки были напряжены. Локоть не должен заканчивать свое движение в стороне от тела. Напрягайте локоть вовнутрь.

3. Блокирующая кисть следует по маршруту: по диагонали вперед и вниз к цели из своей начальной позиции. Этот маршрут лежит выше, чем маршрут возвращающейся руки.

4. Возвращайте свое тело по диагонали назад. Если Вы шагаете прямо назад или блокируете без шага назад, этот прием имеет мало шансов на успех.

Тренировочный метод для ШУТО-УКЕ. 1. Примите ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ в ШИЦЕН-ТАЙ.

2. Сделайте шаг назад правой стопой и выпрямите правую кисть впереди себя на высоте солнечного сплетения ладонью вниз. В то же время поместите левую кисть ребром около уха; тыл кисти смотрит наружу в сторону. Ваш левый локоть должен быть спереди от верхней левой стороны груди.

3. Продолжайте шагать назад. Ваш курс при шаге может иметь направления по диагонали и прямо. Возвратите свою правую кисть по направлению к ее позиции спереди от солнечного сплетения и вращайте бедра по часовой стрелке. В то же время пошлите свою левую кисть вперед и вниз в направлении цели с вращением предплечья по часовой стрелке.

4. Закончите блок ШУТО-УКЕ в МИГИ-КОКУТСУ-ДАЧИ в ХАНМИ, правая кисть впереди солнечного сплетения ладонью вверх, а левая рука в правильной блокировочной позиции.

5. Верните правую стопу в ее первоначальное положение и вернитесь в позицию п.1.

6. Отрабатывайте это движение в другую сторону.

Специальные рассматривания. 1. Две наиболее общие ошибки, замеченные в блоке ШУТО-УКЕ : недостаточное сгибание локтя блокирующей руки, требующее угол в 90 градусов, и запястье блокирующей руки держится недостаточно прямо. В первом примере Ваша рука поразит атакующую руку, вероятно, в нижнюю, а во втором - в верхнюю часть. Нужно сгибать локоть правильно и держать запястье достаточно прямым.

2. В конечной позиции блока локоть блокирующей руки иногда заканчивает движение и останавливается снаружи от описанной позиции. Например, когда блокируете левой кистью, локоть может остановиться в точке, слишком удаленной влево от тела. Это обуславливает снижение блокирующей силы. Напрягите мышцы вокруг подмышки, а локоть напрягите в другую сторону.

3. На продолжении маршрута блока мышцы плеча склонны к напряжению, и плечо поднимается. Эта ситуация мешает напряжению мышц вокруг подмышки и бока, и имеет следствием неэффективный блок. Расслабьте мышцы плеча и позвольте плечу висеть естественно на протяжении всего блока.

Как было сказано выше, блок ребром кисти ШУТО-УКЕ имеет несколько различных вариантов таких, как ТАТЭ-ШУТОУКЕ (блок вертикальным ребром кисти) и КАКЕ-ШУТО-УКЕ (блок зацепом ребром кисти). Эти два блока почти одинаковы. Для правильного их выполнения сгибайте запястье блокирующей руки до тех пор, пока ладонь кисти не будет смотреть вперед, а пальцы направлены вверх. Эти блоки применимы против ударов ЦУКИ, направленных в Ваше солнечное сплетение. Выбросьте Ваше предплечье изнутри наружу и отразите атаку противника в сторону.

Важные пункты: 1. В противоположность ШУТО-УКЕ, в данном случае блокируйте с выпрямленной в локте рукой.

2. Сохраняйте запястье крепко и сильно в его согнутой позиции. Ваш блок должен быть сильным, иначе Вы слабо отразите атаку.

3. Начиная ТАТЭ-ШУТО-УКЕ кистью блокирующей руки близко от Вашего уха противоположной стороны. Выбрасывайте кисть вперед, выпрямляя локоть, и блокируйте предплечье противника изнутри наружу.

Этот блокирующий прием также эффективен против атаки противника со стороны. Для эффективного блока выбрасывайте кисть по широкой дуге от бока Вашего тела, противоположного направлению атаки, заканчивая Вашей рукой, выпрямленной наружу в сторону от Вашего тела.

При удобном случае часто при ШУТО-УКЕ можно осуществить захват руки противника или рукава после блокирования его атакующей руки.

Захватывайте его руку рывком и нарушайте его равновесие, когда отвечаете на атаку.

ХАЙШУ-УКЕ

(блок тылом кисти).

ХАЙШУ-УКЕ выполняется с использованием тыла кисти. Направьте блокирующую руку против верхней части руки, локтя или предплечья противника, когда он пытается Вас атаковать в солнечное сплетение ударом ЦУКИ. Блокируйте разгибательным движением Вашего предплечья.

Важные пункты: 1. Поверните бок своего тела в направлении атаки и выбросьте атакующую руку разгибанием предплечья в ХАЙШУ-УЧИ (удар тылом кисти). Ваш блок будет намного эффективней, если позиция Вашего локтя остается зафиксированной, когда Вы бьете по атакующей руке противника.

2. Держите линию, образуемую кистью и запястьем, прямой и напрягайте запястье. Когда для блокирования используете тыл кисти, напрягайте всю поверхность тыла кисти.

Блоки, выполняемые специальными частями кисти.

Блоки иногда выполняются специальными частями кисти или запястья. Хотя главной целью этих блоков является отражение атаки противника, они могут выполняться сильно, нанося решающий удар.

КАКУТО-УКЕ

(блок согнутым запястьем).

Согните свою кисть вниз полностью и вовнутрь по направлению к запястью. Блокируйте частью запястья выше тыла кисти, которая образует выступ при сгибании. В КАКУТУ-УКЕ наносят удар по атакующему предплечью противника снизу вверх сильным разгибанием (принцип КЕАГЕ). Этот прием может также использоваться для отражения атакующей руки противника в сторону при ударе рукой сбоку.

КЕЙТО-УКЕ

(блок "головкой цыпленка" запястья).

С тылом кисти, обращенным наружу в сторону, полностью опустите кисть и используйте основание левого сустава большого пальца кисти для блока. Ударяйте по атакующему предплечью снизу вверх.

СЕЙРЮТО-УКЕ

(блок "бычьей пастью" кисти).

С тылом кисти, смотрящим наружу в сторону, полностью поднимите кисть без движения запястья. Атакующую ногу или предплечье противника без движения блокируйте округлой частью кисти или запястья, которая образуется при сгибании кисти. СЕЙРЮТО-УКЕ используется, как ГЕДАН-БАРАЙ.

ТЭЙШО-УКЕ

(мягкий блок ладонью).

С тылом кисти, обращенным вверх, полностью поднимите кисть, как в СЕЙРЮТО-УКЕ, и используйте ладонь кисти для блокирования предплечья или ноги противника в момент его атаки. ТЭЙШО-УКЕ может служить как эффективный блок во всех направлениях : снизу вверх, сверху вниз и со стороны в сторону.

Важные пункты: 1. Успех этих приемов блокирования зависит от сильного разгибательного движения запястья и предплечья (принцип КЕАГЕ). Освобождайте локоть от напряжения для максимального разгибания его.

2. Сильный блок против запястья, локтевого сустава или голени противника вышеизложенными приемами может часто предотвратить дальнейшую атаку.

ХАЙВАН-НАГАШИ-УКЕ

(блок протягиванием тыла кисти).

Прием используется для блокирования удара ЦУКИ противника, направленного Вам в лицо. Если Вы хотите блокировать атаку противника своей правой рукой, начинайте с поднимания предплечья правой руки вперед, одновременно отставляя (убирая) свое правое бедро и ногу. Ударьте по руке противника вверх нижней частью своего предплечья, и без прерывания своего движения вынесите предплечье к правому боку Вашей головы.

Важные пункты: 1. Когда Вы принимаете позицию ХАНМИ, ударьте атакующую руку противника по его предплечью вверх. Продолжайте двигать свое блокирующее предплечье, изменяя направление его движения и возвращая его в точку около Вашей головы, отводя атаку противника мимо Вашей головы.

2. Когда Вы возвращаете свое предплечье, направьте его нижнюю часть (плоскость) наружу в сторону. Маршрут возвращения должен быть похож на очертания полумесяца.

3. Старайтесь, чтобы блок заканчивался с

Вашим локтем, смотрящим прямо в сторону; Ваш кулак слегка выше уха, а мышцы вокруг подмышки напряжены.

ТЭ-НАГАШИ-УКЕ

(блок протягиванием кисти).

Этот блок используется для парирования ударов ЦУКИ противника в Ваше лицо. Выпрямите свою открытую кисть впереди Вашего тела, ладонь смотрит наружу. После касания предплечья противника возвратите свою кисть, уводя его атаку мимо Вашей головы.

Важные пункты: 1. Шагайте назад правой ногой и примите ХАНМИ, выпрямляя свою правую руку вперед и сгибая запястье до тех пор, пока пальцы не будут обращены вверх. Как только Ваша левая кисть коснется атакующей руки противника, возвратите ее к своему правому уху.

2. Не нужно вкладывать всю силу в блок.

Вместо этого концентрируйте внимание на плавном изменении маршрута атаки противника.

ОСАЕ-УКЕ

(блок нажимом кисти).

Используйте этот блок, когда Ваш противник пытается нанести удар ЦУКИ в Вашу грудь или солнечное сплетение. В момент, когда удар противника движется в Вашем направлении, коснитесь его предплечья кистью сверху, нажмите и протяните его руку в направлении к себе.

Важные пункты: 1. Шагните назад правой ногой в позицию ХАНМИ, когда левая кисть нажимает на верхнюю часть атакующего предплечья противника и ограничивает его движение.

2. Когда Ваша кисть делает нажим на верхнюю часть предплечья противника, согните локоть своей блокирующей руки и старайтесь, чтобы Ваше предплечье было параллельно грунту. В этой позиции протягивайте руку противника вдоль линии ее продвижения.

ТЭКУБИ-КАКЕ-УКЕ

(блок зацепом запястья).

Этот блок используется против атаки ЦУКИ, направленного в Вашу грудь или в солнечное сплетение. Шагните в сторону от удара ЦУКИ противника и одновременно блокируйте его, используя открытую кисть и запястье, подобное обратному крюку. Образуйте крюк сгибанием своей кисти в области запястья вверх.

Важные пункты: 1. Из позиции перед Вашим телом вращайте свою кисть на 270 градусов по дуге вверх и наружу, зацепляя запястье противника сверху вниз. Считайте свой локоть неподвижной осью, вокруг которой вращается Ваша кисть и Ваше предплечье.

2. Сгибайте свою блокирующую кисть полностью вверх в запястье и сохраняйте это напряжение в течении всего блока. Также напрягайте свои мышцы вокруг подмышки, мешая тем самым изменению в позиции локтя.

3. Когда Вы блокируете правой рукой, скользите правой стопой по диагонали вперед до тех пор, пока Ваше тело не окажется в ХАНМИ слегка в стороне от Вашего противника. Блок, комбинируемый с этим перемещением в позиции, должен оказаться более эффективным.

МАЕ-УДЭ-ХИНЭРИ-УКЕ

(блок вращением предплечья).

Этот блок эффективен против удара ЦУКИ, направленного в Ваше лицо или грудь. Вращайте свои бедра по часовой стрелке и примите ХАНМИ. Одновременно выпрямите свой правый кулак в направлении Вашего противника, коснитесь нижней части его запястья своим предплечьем, а затем возвратите предплечье к своему правому боку сгибанием его и вращением против часовой стрелки.

Важные пункты: 1. Выбирайте время своего блокирования атаки противника. Как только Вы коснетесь его руки, возвращайте свое предплечье и вращайте его слегка сбивая его атаку в сторону.

2. Возвращайте Вашу блокирующую руку до тех пор, пока она не будет перпендикулярна грунту. В конечной позиции блока тыл Вашей кисти должен быть обращен вперед и часть Вашего запястья ниже Вашего большого пальца кисти должна действовать, как блокирующая плоскость.

МАЕДЭ-ДЗАЕ-ОСАЕ-УКЕ

(блок нажимом предплечья).

Когда противник начнет свою атаку, согните свой левый локоть под прямым углом, шагните вперед левой стопой и ударьте своим левым предплечьем его руку.

Важные пункты: 1. Правильный выбор времени особо важен для успеха этого приема. Вы должны предугадать начало атаки противника, шагнуть вперед и заблокировать ее.

2. Избегайте, чтобы блокирующее предплечье описывало кривую. Наоборот, толкните бедра вперед и ударьте предплечьем прямо в цель.

3. Простое надавливание на предплечье противника является неэффективным. Бейте предплечьем в сгиб его локтя с максимальной силой.

Блоки двумя кистями

Очень сильный удар ЦУКИ или ГЕРИ может быть заблокирован с использованием блокировочного приема двумя кистями сразу. Описание этих блоков следующее.

МОРОТЭ-УКЕ

(усиленный блок предплечьем). 1. Когда атака противника слишком сильна, чтобы ее заблокировать одиночным блоком изнутри наружу верхней частью запястья, усилие блок с помощью другого кулака.

2. Необходимо, чтобы помогающий кулак или открытая кисть были в близком контакте с блокирующим предплечьем только под локтем. После блокирования приемом МОРОТЭ-УКЕ Вы можете легко контратаковать противника ударом УРАКЕН-УЧИ.

3. Этот блок, обычно, делается при уходе назад, когда противник атакует. Однако, если Вы блокируете во время шага навстречу противнику, Вы можете в этом случае произвести дополнительную силу.

ДЗЮИ-УКЕ

(Х-блок).

Чтобы выполнить этот прием, скрестите кисти в запястьях так, чтобы образовалась фигура, подобная букве "Х". Используйте предплечья, сложенные таким образом, чтобы можно было провести сильный блокировочный прием.

Важные пункты: 1. Если противник направляет удар ЦУКИ в Ваше лицо, Вы можете легко отразить его атаку блоком своих скрещенных предплечий вверх по его предплечью.

2. ДЗЮИ-УКЕ можно проводить как открытыми кистями, так и кулаками. Удары МАЕ-ГЕРИ также можно эффективно блокировать этим приемом. Блокируйте атакующую ногу противника или в щиколотке, или выше колена сильным движением Ваших скрещенных предплечий (в запястьях) в направлении цели. Когда блокируете, старайтесь сделать бросок бедрами вперед и держите свое тело перпендикулярно грунту. Если Вы убираете бедра, блок будет слабым, и удар ГЕРИ противника может достичь цели.

СОКУМЭН-АВАЗЭ-УКЕ

(боевой комбинируемый блок).

Когда противник находится сбоку от Вас и направляет свой удар ЦУКИ в боковую часть Вашей головы, используйте этот блок для отражения его атаки. Согните обе кисти вверх в запястьях; установите кисти так, чтобы их тыльные стороны касались друг друга, а пальцы смотрели вверх. Отрадите атаку противника ладонью одной кисти, усиливая ее тылом другой кисти.

Важные пункты: 1. Если удар ЦУКИ противника идет слева, переместите свою стопу в КОКУТСУ-ДАЧИ и повернитесь лицом к направлению его атаки. В то же время скрестите свои запястья у Вашего правого бока и вынесите кисти вверх, отражая удар. Блок должен касаться запястья противника спереди и выше Вашего левого локтя.

2. Можно блокировать атаку противника одной лишь правой кистью, однако блок будет сильнее, если он поддерживается левой рукой. Сильно нажимайте на тыл правой кисти тылом левой кисти в момент, когда Ваша кисть двигается от бедра к Вашему плечу.

МОРОТЭ-ЦУКАМИ-УКЕ

(двойной блок с захватом).

Этот прием - эффективный блок против удара ЦУКИ в Вашу грудь или солнечное сплетение. Когда правый кулак противника движется в направлении к Вам, шагните назад правой стопой, оттолкнув его предплечье в сторону, и затем захватите его своей левой кистью, а правой кистью захватите его запястье сверху. Помогайте противнику продолжать его движение вперед, протаскивая его руку в направлении Вашего правого бока.

Важные пункты: 1. Блок может ослабнуть, если Вы чрезмерно беспокоитесь о захвате руки противника. Концентрируйте внимание на изменении маршрута его атаки.

2. В ситуации, описанной выше, Ваша левая кисть движется сначала на толчек атакующего предплечья противника в сторону, а затем захватывает его. Левая кисть должна получить немедленное усиление движения от правой кисти, которая захватывает атакующую кисть противника сверху.

3. Когда Ваша левая кисть захватывает атакующее предплечье противника, правой кистью скользните вниз по его предплечью и захватите запястье, а затем сделайте рывок для того, чтобы противник потерял равновесие.

КАКИВАКЕ-УКЕ

(обратный клиновый блок).

Когда противник пытается задушить Вас или схватить Ваши отвороты обеими кистями, блок КАКИВАКЕ-УКЕ является эффективным способом выхода из такого положения. Пошлите обе кисти вверх между запястьями противника до тех пор, пока Ваши запястья не скрестятся перед Вашим лицом. Затем, держа свои предплечья вниз и наружу, раздвигайте руки противника в стороны. Этот блок можно делать или открытыми кистями, или кулаками.

Важные пункты: 1. После выброса Ваших кистей между руками противника опустите свое тело вниз и назад, делая шаг назад и понижая бедра. В то же время направьте свои предплечья вниз и вращайте их наружу в обе стороны.

2. Когда Вы опускаете предплечья вниз, направляйте локти в направлении своих боков и напрягайте мышцы вокруг подмышек. Одновременно используйте кисти для применения сильного нажима в стороны наружу, раздвигая предплечья противника в стороны.

Блокировочные приемы против ударов ногами

ГЕДАН-КАКЕ-УКЕ

(нижний блок зацепом).

Чтобы выполнить ГЕДАН-КАКЕ-УКЕ, выбросьте свою руку вниз по широкой дуге, ударяя и цепляя бьющую ногу противника вверх под щиколоткой. Этот блок можно делать двумя способами. Одним методом является выбрасывание руки снаружи вовнутрь, а другим - изнутри наружу.

Важные пункты: 1. Когда удар ГЕРИ движется по направлению к Вам, сделайте шаг назад в позицию ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ с ХАНМИ. Если Вы выбрасываете свою руку снаружи вовнутрь, шагните назад ногой, противоположной Вашей блокирующей руке. С другой стороны, если Вы блокируете изнутри наружу, шагните назад ногой той же стороны тела, что и блокирующая рука.

2. Когда блокируете, часть Вашего запястья выше большого пальца кисти должна коснуться щиколотки противника. Когда Вы блокируете зацепом снаружи вовнутрь, вращайте свое предплечье до тех пор, пока тыл Вашего кулака не будет смотреть вперед. Блок изнутри наружу заканчивается с тылом Вашего кулака, обращенным назад.

СУКУИ-УКЕ

(блок ковшом).

СУКУИ-УКЕ - прием очень схожий с ГЕДАН-КАКЕ-УКЕ. Главным отличием является то, что щиколотка противника цепляется открытой кистью, а затем протягивается и поднимается вверх.

СУКУИ-УКЕ можно выполнять и снаружи вовнутрь, и изнутри наружу.

Важные пункты: 1. Когда блокируете приемом СУКУИ-УКЕ, то, как и в ГЕДАН-КАКЕ-УКЕ, начинайте этот бок с шага назад из ШИЦЕН-ТАЙ в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ с ХАНМИ. Когда блокируете снаружи вовнутрь, возвращайте ногу того бока тела, который противоположен блокирующей руке. В СУКУИ-УКЕ изнутри наружу шагайте ногой назад того бока тела, что и блокирующая рука. Для развития дополнительной блокирующей силы координируйте движение Вашей руки с движением-вращением Ваших бедер.

2. Вращайте правое предплечье по часовой стрелке, когда подцепляете вверх снаружи вовнутрь, и вращайте предплечье против часовой стрелки, когда блокируете изнутри наружу.

3. Когда удар противника ГЕРИ приближается, выставите свою кисть далеко вперед и коснитесь его ноги близко к икре. Затем скользящим движением Вашей кисти зачерпните ногу противника у щиколотки вверх.

4. Слегка загибайте пальцы и ладонь своей блокирующей кисти для облегчения зацепа.

МОРОТЭ-СУКУИ-УКЕ

(двойной блок ковшом).

Этот блок делается с выполнением СУКУИ-УКЕ снаружи вовнутрь одной кистью и одновременного нажима на колено противника другой кистью.

Важные пункты: 1. Зажимайте колено противника крепко между большими пальцами кисти и другими пальцами и надавливайте на него вниз.

2. Тяните кисть, зацепив щиколотку атакующей ноги противника, в направлении к себе и толкайте его колено от себя. Возвращайте тянувшую кисть под локоть толкающей руки.

ТЭЙШО-АВАЗЭ-УКЕ

(комбинированный блок ладонями).

Поместите ладони кистей вместе и выбросьте затем их сильно вперед для блокирования удара противника.

Важные пункты: 1. Так как ГЕРИ обычно сильны, бросайте свои бедра вперед сильно, когда блокируете и встречаете удар ногой, стопами, твердо стоящими на грунте.

2. Сгибайте кисти полностью вверх в запястьях и тесно прижимайте друг к другу ладони кистей.

3. Блок будет неэффективным, если Вы не останавливаете удар противника перед тем, как его нога полностью выпрямлена. Таким образом, правильный выбор времени очень важен.

СОКУТЭЙ-МАВАШИ-УКЕ

(круговой блок подошвой).

Используется против атаки в солнечное сплетение или живот. Выбросьте стопу снаружи вовнутрь и протяните предплечье противника в сторону своей подошвой. Так как этот блок неожиданный, он может быть очень эффективным. Этот прием особенно ценен в ситуациях, где кисти не имеют возможности провести блок.

Важные пункты: 1. Поднимайте колено блокирующей ноги в начале блока как можно выше и бросайте стопу по кругу снаружи вовнутрь.

2. Когда Вы начинаете круговое блокирующее движение, согните блокирующую стопу вверх в щиколотке и направьте подошву стопы вовнутрь. Цель сгибания - удар по предплечью противника сильно нижней частью стопы.

3. Когда Вы блокируете, вращайте бедра и поворачивайтесь на опорной ноге. Боковая часть бедра должна быть направлена в конце движения в противника.

4. Заканчивайте этот блокировочный прием с коленом, полностью согнутым. Для сохранения равновесия Ваша стопа должна проходить близко к Вашему телу. Это также необходимо для облегчения проведения контратаки.

СОКУТЭЙ-ОСАЕ-УКЕ

(блок нажимом подошвы).

Используется для блокирования удара ГЕРИ противника перед его полным завершением. Когда атакующая нога противника начинает двигаться к Вам, остановите ее продвижение блокированием и нажимом на щиколотку противника подошвой Вашей стопы.

Важные пункты: 1. Поднимайте блокирующую стопу выше колена опорной ноги, а затем выбросьте ее по диагонали вниз в направлении продвигающегося удара ногой.

2. Полностью сгибайте свою блокирующую стопу вверх в щиколотке; поворачивайте стопу до тех пор, пока большой палец стопы не будет обращен наружу в сторону.

3. Бросайте бедра вперед, когда блокируете, обеспечивая достаточную силу для остановки сильного ГЕРИ.

СОКУТО-ОСАЕ-УКЕ

(блок нажимом ребром стопы).

Этот блок подобен только что описанному приему. Главным отличием между ними является то, что СОКУТО-ОСАЕ-УКЕ выполняется ребром стопы вместо подошвы.

Важные пункты: 1. Когда противник начинает свой удар ногой, вращайте бедра и повернитесь на 90 градусов на опорной ноге. Одновременно поднимите колено и ударьте ребром своей стопы по диагонали вниз в направлении щиколотки атакующей ноги противника.

2. Полностью сгибайте блокирующую стопу вверх в щиколотке и направьте большой палец стопы вовнутрь до тех пор, пока ребро стопы не будет смотреть в направлении противника.

АСИБО-КАКЕ-УКЕ

(блок зацепом ногой).

Используется для блокирования ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ противника в живот. Поднимите свою ногу в сторону и бросьте ее по кругу, намереваясь отбить удар ногой противника.

Важные пункты: 1. Поднимите колено выше и согните его, когда Вы выбрасываете ногу по кругу для отбивания удара противника ногой. Блокируйте по тылу щиколотки противника своей голенью. После блокирования подтяните свою ногу близко к телу, полностью сгибая колено.

2. Согните стопу блокирующей ноги вовнутрь до тех пор, пока ребро стопы не направится по направлению к грунту. Напрягите стопу и щиколотку.

3. Увеличивайте силу блока вращением бедер и поворотом в направлении, взятом блокирующей ногой.

АСИКУБИ-КАКЕ-УКЕ

(блок зацепом щиколоткой).

Блок предназначается для блокирования удара противника МАЕ-ГЕРИ, подцепляя его ногу вверх и вперед. Используйте переднюю часть щиколотки для зацепа его ноги под икру.

Важные пункты: 1. Когда Ваш противник начнет свою атаку ударом ногой, выбросьте свою стопу в направлении ее стороны. Коснитесь бьющей ноги противника зацепом его части ноги под икрой передней частью Вашей щиколотки. Поднимите стопу высоко и приблизьте ее к своему телу, вытаскивая ногу противника вверх и вперед.

2. Для облегчения зацепа ноги противника направьте свою блокирующую стопу вовнутрь и согните ее вверх в направлении щиколотки.

3. Когда выполняете этот блок, вращайте свои бедра и вращайтесь сами на опорной ноге. Заканчивайте блок возвращением щиколотки своей блокирующей ноги к телу.

ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА БЛОКОВ

Встаньте с партнером лицом к лицу так близко, чтобы Вы могли достать его выпрямленным кулаком без наклона вперед. Отрабатывайте следующие блокировочные приемы. Партнер "А" и "Б" должны меняться ролями после окончания каждой отработки блокировочного приема.

=А= =Б=

Правый ЦУКИ в лицо.....Левый АГЕ-УКЕ

Левый АГЕ-УКЕ.....Правый ЦУКИ в лицо

Правый ЦУКИ в туловище.....Левый СОТО-УДЭ-УКЕ

Левый СОТО-УДЭ-УКЕ.....Правый ЦУКИ в туловище

Правый ЦУКИ в промежность.....Левый ГЕДАН-БАРАЙ

Левый ГЕДАН-БАРАЙ.....Правый ЦУКИ в промежность

Правый ЦУКИ в лицо.....Правый АГЕ-УКЕ

Левый АГЕ-УКЕ.....Левый ЦУКИ в лицо

Правый ЦУКИ в туловище.....Правый СОТО-УДЭ-УКЕ

Левый СОТО-УДЭ-УКЕ.....Левый ЦУКИ в туловище

Правый ЦУКИ в промежность.....Правый ГЕДАН-БАРАЙ

Левый ГЕДАН-БАРАЙ.....Левый ЦУКИ в промежность

Отрабатывайте блокирование ЦУКИ в туловище блоком УЧИУДЭ-УКЕ, СОТО-УДЭ-УКЕ. Выполняйте законченные (целые) серии атак и блоков сначала медленно, постепенно увеличивая скорость, силу, когда Вы станете более опытны в КАРАТЭ.

ПРИМЕНЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ

= 1 =

ЗАЩИТА И КОНТРАТАКА НА ВЫСОКИЕ АТАКИ (ЙОДАН)

КОНТРАТАКА ИЗ "АГЕ-УКЕ" - 1.

01. АГЕ-УКЕ - ГЯКУ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.

02. АГЕ-УКЕ - ТАТЭ-ЕМПИ-УЧИ ----- близкая дистанция.

03. АГЕ-УКЕ - МАЕ-ЕМПИ-УЧИ ----- близкая дистанция.

04. АГЕ-УКЕ - МАВАШИ-ГЕРИ ----- далекая дистанция.

05. АГЕ-УКЕ - МАВАШИ-ЕМПИ-УЧИ ----- близкая дистанция.

06. АГЕ-УКЕ - МАЕ-ГЕРИ ----- далекая дистанция.

07. АГЕ-УКЕ - МАЕ-ГЕРИ-КЕАГЕ ----- близкая дистанция.

КОНТРАТАКА ИЗ "АГЕ-УКЕ" - 2.

08. АГЕ-УКЕ - МАВАШИ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.

09. АГЕ-УКЕ - МАВАШИ-ГЕРИ ----- далекая дистанция.

КОНТРАТАКА ИЗ "АГЕ-УКЕ" - 3.

10. АГЕ-УКЕ - УРАКЕН-УЧИ ----- близкая дистанция.

11. АГЕ-УКЕ - ЕМПИ-УЧИ ----- близкая дистанция.

КОНТРАТАКА ИЗ "АГЕ-УКЕ" - 4.

12. АГЕ-УКЕ - ОИ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.

13. АГЕ-УКЕ - МАЕ-ЕМПИ-УЧИ ----- близкая дистанция.

14. АГЕ-УКЕ - МАЕ-ГЕРИ ----- далекая дистанция.

15. АГЕ-УКЕ - МАВАШИ-ГЕРИ ----- далекая дистанция.

КОНТРАТАКА ИЗ "ШУТО-УКЕ".

16. ШУТО-УКЕ - ШУТО-УЧИ ----- обычная дистанция.

КОНТРАТАКА ИЗ "УДЭ-УКЕ" - 1.

17. СОТО-УДЭ-УКЕ - ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЕ ----- далекая дистанция.

18. СОТО-УДЭ-УКЕ - МАВАШИ-ГЕРИ-ЙОДАН --- обычная дистанция.

19. СОТО-УДЭ-УКЕ - ЙОКО-ЕМПИ-УЧИ ----- близкая дистанция.

20. СОТО-УДЭ-УКЕ - ТАТЭ-УРАКЕН-УЧИ ----- близкая дистанция.

21. СОТО-УДЭ-УКЕ - КАГИ-ЦУКИ ----- близкая дистанция.
22. СОТО-УДЭ-УКЕ - ГЯКУ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.
23. СОТО-УДЭ-УКЕ - КЕНТСУЙ-УЧИ ----- близкая дистанция.
КОНТРАТАКА ИЗ "УДЭ-УКЕ" - 2.
24. УЧИ-УДЭ-УКЕ - ЧОКУ-ЦУКИ (бл. рук.) - обычная дистанция.
КОНТРАТАКА ИЗ "ДЗЮИ-УКЕ".
25. ДЗЮИ-УКЕ - ШУТО-УЧИ ----- обычная дистанция.
26. ДЗЮИ-УКЕ - КЕНТСУИ-УЧИ ----- обычная дистанция.
27. ДЗЮИ-УКЕ - МАЕ-ГЕРИ ----- далекая дистанция.
28. ДЗЮИ-УКЕ - ХАЙШУ-УЧИ ----- обычная дистанция.
29. ДЗЮИ-УКЕ - СЕЙРЮТО-УЧИ ----- обычная дистанция.
КОНТРАТАКА ИЗ "СОКУМЭН-АВАЗЭ-УКЕ".
30. СОКУМЭН-АВАЗЭ-УКЕ - МАЕ-ГЕРИ-ЙОДАН - обычная дистанция.
31. СОКУМЭН-АВАЗЭ-УКЕ - МАВАШИ-ГЕРИ ---- обычная дистанция.

= 2 =

ЗАЩИТА И КОНТРАТАКА

НА АТАКИ В ТУЛОВИЩЕ (ЧУДАН)

КОНТРАТАКА ИЗ "СОТО-УДЭ-УКЕ".

32. СОТО-УДЭ-УКЕ - ЧОКУ-ЦУКИ (бл.рук.) - обычная дистанция.
33. СОТО-УДЭ-УКЕ - ЙОКО-ЕМПИ-УЧИ ----- близкая дистанция.
34. СОТО-УДЭ-УКЕ - УРАКЕН-УЧИ ----- близкая дистанция.
35. СОТО-УДЭ-УКЕ - ГЯКУ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.
36. СОТО-УДЭ-УКЕ - МАЕ-ЕМПИ-УЧИ ----- близкая дистанция.
КОНТРАТАКА ИЗ "УЧИ-УДЭ-УКЕ".

37. УЧИ-УДЭ-УКЕ - ОИ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.
38. УЧИ-УДЭ-УКЕ - ГЯКУ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.
39. УЧИ-УДЭ-УКЕ - МАВАШИ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.
40. УЧИ-УДЭ-УКЕ - УРА-ЦУКИ ----- близкая дистанция.
41. УЧИ-УДЭ-УКЕ - СОТО-УКЕ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.
КОНТРАТАКА ИЗ "ШУТО-УКЕ".

42. ШУТО-УКЕ - ТАТЭ-НУКИТЭ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.
43. ШУТО-УКЕ - НУКИТЭ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.
КОНТРАТАКА ИЗ "КАКЕ-ШУТО-УКЕ".

44. КАКЕ-ШУТО-УКЕ - ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ --- далекая дистанция.

45. КАКЕ-ШУТО-УКЕ - ГЯКУ-ЦУКИ ----- далекая дистанция.

КОНТРАТАКА ИЗ ДРУГИХ БЛОКОВ.

46. МОРОТЭ-ЦУКАМИ-УКЕ - МАЕ-ГЕРИ ----- обычная дистанция.
47. МОРОТЭ-ЦУКАМИ-УКЕ - МАВАШИ-ГЕРИ ---- обычная дистанция.
48. КАКЕВАКЕ-УКЕ - МАЕ-ГЕРИ ----- обычная дистанция.
49. ОТОШИ-УКЕ - УРАКЕН-УЧИ (бл. рук.) -- близкая дистанция.
50. ОТОШИ-УКЕ - УЧИ-ШУТО-УЧИ ----- близкая дистанция.
51. ОТОШИ-УКЕ - ГЯКУ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.
52. СОТО-ТЭЙШО-УКЕ - КАКУТО-УЧИ ----- близкая дистанция.

= 3 =

ЗАЩИТА И КОНТРАТАКА

НА НИЗКИЕ АТАКИ (ГЕДАН)

КОНТРАТАКИ ИЗ "ГЕДАН-БАРАЙ".

53. ГЕДАН-БАРАЙ - ГЯКУ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.
54. ГЕДАН-БАРАЙ - МАВАШИ-ГЕРИ ----- далекая дистанция.

КОНТРАТАКИ ИЗ ДРУГИХ БЛОКОВ.

- 55. ГЕДАН-ШУТО-УКЕ - СОТО-ШУТО-УКЕ ----- обычная дистанция.
- 56. ТЭЙШО-АВАЗЭ-УКЕ - ЙОКО-ЕМПИ-УЧИ ---- близкая дистанция.
- 57. МОРОТЭ-СУКУИ-УКЕ - МОРОТЭ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.
- 58. УЧИ-СУКУИ-УКЕ - МАЕ-ГЕРИ ----- далекая дистанция.
- 59. СОТО-СУКУИ-УКЕ - ЧОКУ-ЦУКИ ----- обычная дистанция.
- 60. СОКУТЭЙ-МАВАШИ-УКЕ - ЙОКО-ГЕРИ ----- далекая дистанция.
- 61. СОКУТО-ОСАЕ-УКЕ - УРАКЕН-УЧИ ----- близкая дистанция.
- 62. СОКУТЭЙ-ОСАЕ-УКЕ - МАВАШИ-ГЕРИ ----- близкая дистанция.
- 63. АШИБО-КАКЕ-УКЕ - ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ -- обычная дистанция.

ДЕЙСТВИЯ В КОМБИНИРОВАНИИ БЛОКОВ С РЕШАЮЩИМИ КОНТРАТАКАМИ

Вы должны заранее подготовить особые приемы; на атаку противника используйте блок и контратакуйте его. Этот официальный метод отработки необходим предварительно перед более продвинутой практикой. Свой ответ на атаку противника подготавливайте заранее, однако концентрируйте свое внимание на усовершенствовании Вашего выбора времени и скорости в перемещении от блока к контратаке. Придавайте особое значение быстроте и координации.

После достижения выше описанного мастерства необходимо выбрать атаку (контратаку) в продвижении. В момент блока основывайте свой выбор контратаки на стойке, принятой Вами, и позиции по отношению к противнику. Например, если Вы недавно заблокировали, выбирайте ответный прием, который может быть выполнен выше средней скорости. Учитесь делать мгновенные решения в этом способе.

Глаза держите в центре треугольника, образованного плечами и глазами противника. Если Вы сосредотачиваете свое внимание на его стопы или кисти, Вы можете прийти в замешательство или быть сбитым с толку.

Стопы двигайте легко и быстро. Ровно скользите над грунтом. Когда шагаете вперед, старайтесь также выбрасывать (толкать) вперед свои бедра.

Избегайте выказывать страх, когда атакует противник. Выполняйте свои приемы с уверенностью.

Приготовьтесь к сосредоточению всей достижимой силы всякий раз, когда это необходимо. После того, как она сослужит цели, мгновенно сбрасывайте все свое мышечное напряжение. Учитесь этому упорными тренировками.

Отрабатывайте каждый прием неоднократно, иногда шагая вперед, а иногда - назад. Ваше тело постепенно станет привычным к требуемым движениям.

ИСПОЛНЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ

ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Тренировка в отдельных приемах может принять вид последовательных шагов вперед и назад. Например, отработка ОИЦУКИ обычно делается при повторении этого приема при пяти отдельных шагах вперед, повороте, снова ударах и пяти шагах в обратном направлении. Эта отработка может повторяться бесконечно. Останавливайтесь после каждого движения, наблюдая, чтобы Ваша стойка была сильной и хорошо уравновешенной, и чтобы Ваша атака была правильно прицеленной. Тренировка в последовательном движении назад особенно важна в случае блокировочных приемов.

После достижения определенного мастерства в выполнении отдельных приемов начинайте тренировку выполнения комбинаций приемов. Например, за АГЕ-УКЕ может следовать ГЯКУ-ЦУКИ. Когда отрабатываете комбинации приемов, двигайтесь от одного приема к другому с максимальной быстротой. Однако, Ваши приемы будут неэффективны, а тренировка будет малоценной, если Вы жертвуете силой и правильностью формы для быстрого движения. Например, очевидно, что устойчивая, сильная стойка используется для выполнения эффективных атакующих и защитных приемов. Однако, ученики, кажется, игнорируют этот факт в то время, когда они стараются двигаться слишком быстро от одного приема к следующему. Сначала все проделывайте медленно. Когда Ваше мастерство возрастет, постепенно увеличивайте скорость своих приемов и уменьшайте промежуток времени между ними.

Другим важным пунктом в комбинациях приемов является забота об использовании бедер. Если Вы движетесь от одного приема к следующему слишком быстро, чтобы сделать правильный поворот бедер, Ваши приемы будут слабы. Кроме того, это можно продемонстрировать на том случае, когда Ваши бедра полностью поворачиваются в одном направлении, они автоматически склонны к вращению в обратном направлении; используйте вращение бедер, когда Вы движетесь от МАВАШИ-ГЕРИ к УРАКЕН-УЧИ. Выполненный таким образом УРАКЕН-УЧИ будет более сильным, чем отдельно выполненный.

Несколько примеров основной тренировки некоторых приемов КАРАТЭ:

ОИ-ЦУКИ

1. Примите позицию ГЕДАН-БАРАЙ с телом в ХАНМИ.
2. Шагните вперед и сделайте ОИ-ЦУКИ правой рукой.
3. Продвигайтесь на шаг и выполняйте следующий ОИ-ЦУКИ левой рукой.
4. Продолжайте продвижение, пока Вы не закончите 4 полных шага и 4 попеременных удара.
5. После завершения четвертого шага повернитесь вокруг, перемещая свою сзади стоящую стопу влево и проворачиваясь на своей впереди стоящей стопе; примите позицию ГЕДАНБАРАЙ с телом в ХАНМИ.
6. Продвиньтесь в обратном направлении и отрабатывайте ОИЦУКИ способом, описанным выше.

Продолжайте эту последовательность столько раз, сколько считаете нужным.

7. Необходимо также отрабатывать ОИ-ЦУКИ во время отступления.

САНРЭН-ЦУКИ - три последовательных удара

1. Примите позицию ГЕДАН-БАРАЙ с телом в ХАНМИ.
2. Шагните вперед и сделайте 3 последовательных удара, состоящих из правого ОИ-ЦУКИ в лицо, левого ГЯКУ-ЦУКИ в туловище и правого ОИ-ЦУКИ в туловище. Выполняйте первый удар в конце шага вперед, а последующие два удара - без перемещения стоп.

3. Продолжайте передвижение и выполнение трех последовательных ударов в конце каждого шага до тех пор, пока Вы не закончите 4-5 шагов.

4. После завершения последнего шага повернитесь вокруг себя на 180 градусов. Отрабатывайте следующие шаги и 3 последовательных удара в обратном направлении.

5. Необходимо отрабатывать эти 3 последовательных удара во время отступления.

АГЕ-УКЕ

1. Примите позицию ГЕДАН-БАРАЙ с телом в ХАНМИ.
2. Шагните вперед и сделайте АГЕ-УКЕ.
3. Продолжайте продвижение до тех пор, пока Вы не закончите 4 последовательных шага и 4 последовательных блока.
4. Повернитесь вокруг и примите позицию ГЕДАН-БАРАЙ с телом в ХАНМИ.
5. Возобновите отработку при продвижении на 4 шага в обратном направлении.

От АГЕ-УКЕ к ГЯКУ-ЦУКИ

1. Примите позицию ГЕДАН-БАРАЙ с телом в ХАНМИ.
2. Сделайте шаг назад и выполните АГЕ-УКЕ и немедленно завершите его ГЯКУ-ЦУКИ.
3. Продолжайте возвращение до тех пор, пока Вы не закончите 4 последовательных шага с АГЕ-УКЕ к ГЯКУ-ЦУКИ.
4. Повернитесь в обратном направлении при повороте на правой стопе. Примите позицию левого АГЕ-УКЕ и сделайте правой рукой ГЯКУ-ЦУКИ.
5. Возобновите свою отработку при возвращении на 4 шага в обратном направлении.

ЧУДАН-УДЭ-УКЕ

1. Примите позицию ГЕДАН-БАРАЙ с телом в ХАНМИ.
2. Сделайте 5 последовательных шагов вперед, выполняя УДЭУКЕ в конце каждого шага.
3. Повернитесь в обратном направлении и повторите движения пункта 2.

От ЧУДАН-УДЭ-УКЕ к ГЯКУ-ЦУКИ

1. Шагните назад и выполните УДЭ-УКЕ, а затем немедленно сделайте ГЯКУ-ЦУКИ.

2. Следующие процедуры такие же, как и в комбинациях от АГЕ-УКЕ к ГЯКУ-ЦУКИ. Выполните УДЭ-УКЕ и ГЯКУ-ЦУКИ в конце каждого из 4-х шагов назад, повернитесь вокруг и повторите движения во время отступления на 4 шага в обратном направлении.

От УДЭ-УКЕ к ЙОКО-ЕМПИ-УЧИ

1. Примите позицию ГЕДАН-БАРАЙ с телом в ХАНМИ.

2. Шагните вперед и сделайте УДЭ-УКЕ.

3. Переместитесь в КИБА-ДАЧИ и выполните ЙОКО-ЕМПИ-УЧИ.

4. Продолжайте попеременные блоки и контратаки : шагая вперед Вы каждый раз выполняете УДЭ-УКЕ и движетесь в КИБАДАЧИ, когда выполняете ЙОКО-ЕМПИ-УЧИ. Всякий раз, когда Вы отрабатываете блокировочные приемы, нужно выполнять блок как во время отступления, так и во время продвижения вперед.

ШУТО-УКЕ

1. Примите позицию ГЕДАН-БАРАЙ с телом в ХАНМИ.

2. Шагните назад в ХИДАРИ-КОКУТСУ-ДАЧИ и выполните правый ШУТО-УКЕ.

3. Отступите еще на шаг и выполните левый ШУТО-УКЕ.

4. Продолжайте отступление с попеременным выполнением левых и правых ШУТО-УКЕ до тех пор, пока Вы полностью не закончите 4 шага.

5. Повернитесь на левой стопе вокруг и примите ХИДАРИ-КОКУТСУ-ДАЧИ, выполнив правый ШУТО-УКЕ.

6. Продолжайте свою отработку во время отступления в обратном направлении.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Приемы, выполняемые из КОКУТСУ-ДАЧИ, должны также отрабатываться, когда Вы шагаете назад в эту же позицию. В самом деле Вы должны уделить больше внимания возвращению назад, чем продвижению в КОКУТСУ-ДАЧИ.

2. После окончания нужного числа шагов в одном направлении повернитесь вокруг вращением бедер и перемещением центра тяжести.

3. Большая часть блоков выполняется с телом в ХАНМИ. Когда Вы атакуете ГЯКУ-ЦУКИ или НУКИТЭ, старайтесь вращать бедра из ХАНМИ до тех пор, пока они не будут смотреть прямо вперед.

4. Когда после выполнения блока из ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ или КОКУТСУ-ДАЧИ Вы перемещаетесь в КИБА-ДАЧИ для контратаки УРАКЕН-УЧИ или ЕМПИ-УЧИ, концентрируйте свое внимание на правильном вращении бедер. Одновременно перемещайте обе стопы в правильную позицию для КИБА-ДАЧИ.

5. Когда отрабатываете комбинацию блока и контратаки, та же рука, которая выполняет контратаку, должна выполнять блок в следующем движении. Например, в комбинации АГЕУКЕ с ГЯКУ-ЦУКИ та же рука, которая используется для ГЯКУ-ЦУКИ, используется и для АГЕ-УКЕ. Таким образом, если Ваш первый шаг из левого АГЕ-УКЕ и правого ГЯКУ-ЦУКИ, Вашим следующим движением должен быть правый АГЕ-УКЕ.

6. Отчетливо показывайте мышечное напряжение и расслабление в момент, когда Вы производите отработку. Концентрируйте всю свою силу в момент удара, однако между моментами напряжения двигайтесь свободным и расслабленным способом.